

# மங்கையர் மலர்



**‘பேரழகன்’  
நிமிர்ந்து  
நிற்கலாம்!**





# மங்கையர் மலர்

வாழ்க வளமுடன்

ஆவடியில் ஓர் அற்புதம்! - 33

விபக்க காவத்த பெண்மணிகள்

பாறை வகுத்த பாவங்கள்! - 148

வாசகிகளின் பெருமிதம்!

மனமுவத்த சேவை - 153

எல்லோர்க்கும் பெய்யும் மழை - 160

வளரும் குழந்தைகளுக்கு...

இவர்களைத் திருப்திப்படுத்த முடியுமா? - 154

விழிப்புணர்வு வேண்டும்!

தில்லி போகும் ரயிலிலே...! - 17

போதை பழக்கத்திலிருந்து விடுதலை - 45

80

ஆகஸ்ட் 2004

இலவச  
இணைப்பு

மலர் : 24

அதர் : 7

33

மங்கையர் மலர்



‘மோழகன்’  
நிமிர்ந்து  
நிற்கலாம்!



மேலும்  
தகவல்கள்  
மற்றும்  
தகவல்  
களை  
மேலும்  
‘மோழகன்’  
மூலம்  
பெறலாம்!



**மங்கையர் மலர்**

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்  
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக  
பரதன் அச்சகத்தில்  
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று  
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :  
கிராமஜேத்திரன்

கல்கி பிளட்புக்ஸ்,  
47-N.P., ஜவஹர்நேஹ் ரோடு சாலை  
சக்கரநாதபுக்ஸ், சென்னை - 600 097

கன்ஸல்டன்ட்

ஆசிரியர் :

மஞ்சளா ரமேஷ்

உதவி ஆசிரியர் :

சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :

22345622, 23, 24

தொலைநகல் :

044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :

ஆசிரியர் குழு :

mangayarmalar@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு :

subscription@kalkiweekly.com

பிற தகவல்களுக்கு :

info@kalkiweekly.com

மங்கையர் மலர்

இன்டர்நெட் முகவரி :

www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விலை :

உள்ளூர் :

ஒரு வருடம் : ரூ.180/-

ஆறு மாதம் : ரூ.95/-

வெளிநாடு (விமானத்தால்)

ஒரு வருடம் : 37 யு.எஸ். டாலர்

இலங்கை : ரூ.800/-

**Bharathan Publications**

**Private Limited,**

Kalki Buildings,

47-NP, Jawaharal Nehru Road,

Ekkaduthangal, Chennai - 600 097,

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர்

இதழ் : மங்கையர் மலர்

**வரையலாம்!**

எம்போஸ் ஒலியங்கள் - 144

**வாய்க்கு 'ருசி'யாக**

தோலோடு 'அப்படியே' சாப்பிடலாம் - 141

**வாகுங்கள் தோழியரே!**

உற்சாகமாகச் சொல்வோம் 'ஹாய்..!' - 48

**வாழ்வு சிறக்க...**

ஆரோக்கியத்துடன்

அழகையும் தரும் காய்கறிகள் - 92

நாயும் சேயும் நலமாக இருக்க... - 118

அதிர்ஷ்டத்தை அழைத்து வரும்

ஃபெங்குயி - 181

**வலைதலத்தில்...**

படுத்தும் அம்மா, 'படுத்தாத'

அப்பா பற்றி...! - 80

**விரும்பிப் படிக்கலாம்**

நாக்கு - சிறுகதை - 20

கானல் நீரும் ஒரு மாறும் - தொடர்கதை - 38

**'வால்'**

தலகோணா - 15

'கான்டாக்ட்' லென்ஸ் போடலாமே! -31

**வாழ்க்கைப் பாதையில்...**

என் தமிழை அங்கீகரித்தது

மங்கையர் மலர்! - 137

**வளரும் தொடர்கள்**

இம்மாத இல்லத்தரசி - 84

புக்ஷெல்ஃப் - 61

நியூஸ் சாஸ்ட் - 64

இந்த மாதம் எப்படி? - 105

அழகுக்கு அழகு செய்ய - 73

**வாசக நெஞ்சங்களுக்காக...**

சில வார்த்தைகள் - 5

நட்பு வட்டம் - 76

பூதீ - 96



## STEEL CUPBOARDS



More than 20 Models

## COMPUTER TABLES



More than 30 Models

## OFFICE CHAIRS



More than 200 Models

## EXECUTIVE TABLES



More than 20 Models

## WOODEN WARDROBES



More than 10 Models

**One Stop Shop for all your  
Home / Office Furniture Needs**



**Furniture World**

Since 1988

*Specialist in Custom-Made Furniture*

One of India's Biggest Furniture Showroom

Head Office ( 20,000 sq.ft ) - Mysore - Sathya Corporation,  
Near # 130, R.H. Road, Ch - 4. Ph : 24982930 / 31

Poll (Anna Nagar) : DABC Bldg., 5, MTH Rd,  
(Opp.to TVS, Poll), Ch-58. Ph : 26344823

Velachery : Paramount Park, 35B, Velachery - Tambaram  
Main Road, ( Next to Vijayaragar Bus Terminus ), Ch - 42.  
Ph : 98410 28293

Coimbatore : 205, Melupalayam Road, ( Near Sai Baba  
Temple Bus Stop ), Coimbatore - 43. Ph : 2452829 / 30

## ENTERTAINMENT SETS



More than 30 Models

## BEDROOM FURNITURE

More than 50 Models



## Also Available

Institutional Furniture  
Slotted Angle Racks  
Industrial Lockers  
Kitchen Cabinets  
Filing Cabinets  
Book Case

We also undertake all kinds  
of Interior Works

Exchange Option available for  
Old Furniture

Major Credit Cards accepted

## DINING SETS

## SOFAS SETS



More than 30 Models



More than 30 Models

Circle 84 1927 x 101

குட்  
மார்னிங்ஸ்  
துவங்குகின்றன  
அஜய்



**Ajay**  
BETTER BRUSH. BETTER CARE.

Regional Office: First Floor, Paved Complex, No. 55-104, Jirangamkurn, Hc, P.O.  
Chengdu, China 610000

**தரமான பற்கள் பராமரிப்பு 1985 முதல்**

**தேயச்சந்தானுக்கு வரங்க... அள்ளிக்கிட்டு போங்க!**

**ஜெயச்சந்திரன் டெக்ஸ்டைல்ஸ்**

சந்திரன் டெக்ஸ்டைல்ஸ்  
**ஆடிக்கழிவு**  
10x 50

**10%-50%**

உண்மையான தள்ளுபடி விற்பனை

**1** வாங்கினால் **2** இலவசம்

நா.495 மதிப்புள்ள Van Basten சாட் 1 வரையிலான  
அதிக விலையுள்ள 2 Van Basten சாட்-இன் இலவசம்

2.4. **999**

பெருங்காத்த சாதுரீயுடன் பட்டிம்  
சேனாபதிதலைய புதிய  
தனித்தனம் துவங்கப்பட்டிருந்தது.

- கடிதார்களுக்கு தனி துறை
- வசு மறவும் பிராபுக்களுக்கு தனி துறை



**ஜெயச்சந்திரன்  
டெக்ஸ்டைல்ஸ்**

27. ரங்கராஜன், சென்னை, மொகம்பலம் ரயில் நிலையம் அருகில்,  
திருவாரூர், சென்னை-17. தொலைபேசி : 24339971, 24340000





## மஞ்சளா ரமேஷ்

61 வ்ஸேரகும்

எழுதி முடிச்சாச்சு. படிக்கும்போதே கண்ணில் முட்டும் கண்ணீரைத் துடைத்துக்

கொண்டு படிச்சாச்சு. ஒவ்வொருத்தரும் அறிகலக லிட்டாக்க. சேரலியா கார்தி வறா வந்து ஆறாது கொல்லியாச்சு.

மறக்கவே முடியாத கும்பகோணத்துப் பள்ளி தீ விபத்தைத்தான் சொல்கிறேன். மனம் கொள்ளா துக்கமே பொய்க்கிறது. கதறித் துடித்த பெற்றோர்களின் வயிறு எவ்வளவு காதலம்மையோ, எத்தனை நாளாளமும் தீவனத்தாலே பதறவைக்கும் பள்ளித் தீ விபத்து. தெரண்னாறு குழந்தைகளை காவலுக்குத் தூக்கிக் கொடுத்தாகி விட்டது.

காரைப் பள்ளிகள் இலி இயங்கக் கட்டா என உத்தரவிட்டிருக்கிறார்கள். காரையேய்ந்த பள்ளிகளில் மாற்றிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். இப்படித்தான் பூர்ப்புத்திலே காரையிலே தீபிடித்து மணலாழ்க்கை மரண வாழ்க்கை ஆனது. திருமண மண்டபங்களிலே காரையேய்ந்தவை கட்டா என எல்லோரும் கொதித்து எழுந்தார்கள் அப்போது. இது போன்ற விபத்துக்களுக்குப் பின்புதான் துவறிகள் கட்டப்படுகின்றன. திருத்தப்படுகின்றன.

பரந்து விரிந்த நம்முடைய நாட்டில், உளில் எத்தனை விவசாயிகளை இப்படி கட்டிப் போட்டுத் தடுக்க முடியும்? விதிமுறைகளுக்கு மாறாக நடப்பவைகள், எதுவும் விபரீதமாக ஆகாதவரை நடந்து கொண்டதான் இருக்கின்றன. பிரச்சனை என வந்த பிறகு அனைத்துத் தரப்புகளாலும் விமர்சிக்கப்படுகின்றன. இந்தப் பள்ளி விபத்தைப் பற்றிப் பேசும் போது ஒருவர் சொன்ன

## சில கார்த்திகைகள்...

எனச், சொன்னையின் சில பிரபலமான பள்ளிகளின் பெயர்களைக் குறிப்பிட்டு,

"அந்த சங்கிலி எல்லாம் இதோ இந்த ரோடு அகலத்துக்கு மாடிப்படி இருக்கும். பத்து குழந்தைகள் ஏறலாம். இறங்கலாம். ஆனால் க.வி.பி.லே பார்க்க சங்கல் எப்படி இருந்துச்சு?"

அந்தப் பள்ளி பொருளாதாரத்தில் நலிவடைந்த நிலையில் இருப்பார்களென்கூட நல்ல கப்பல்தான் ஏற்படுத்தப்பட்ட பள்ளி எனவும் ஒரு பத்திரிகை எழுதி.

திறைய பணம் இருந்தால் காரையில்தான் பள்ளியிலே படிக்கலாம், தீ விபத்து நடக்க முடியாத மண்டபத்திலே கல்யாணம் செய்யலாம். குறைந்தபட்சம் அப்படி நடத்தால் தப்பிக்கலாம் என்று சொல்லலாம். வீண்டும் மீண்டும் வேதனைக்கும், கண்ணீருக்கும் ஆளாகுபவர்கள் வாசுக்கு அவ்வாடுகின்ற எளிய மக்களும், நிதித்தர வாக்கத்தினராகும்.

இப்படி ஒரு பக்கம் நிலைமை. இன்னொரு பக்கம் சங்கடேச தரத்திலே இங்கே பள்ளிகள், கல்வி முறை, ஏற்று, பணக்காரர்களுக்கு இடை யேயான தூரம் ஏவத் வேகமாக அதிகமையாக் கொண்டு இருக்கிறது. இதனால் எப்படியேனும் பணத்தைச் சம்பாதித்து விட வேண்டும் எனத் துடிக்கும் சுமந்தாயம் அதற்குத்தான் வழிமுறை களை எல்லோரும் விழுந்து விழுந்து சொல்லிக் கொடுக்கிறார்களே!

அது போகட்டும். குறிப்பிட்ட பள்ளி மீனை நடத்தியவர்களின் உண்மை மனப் பான்மையை நிரூபிப்போம். ஆளால் இன்னொரு நிலையில் பள்ளிகள் நல்ல பணம் சம்பாதிக்கும் வியாபாரமாகி விட்டது. அதுவும் பெயரும், புகழும் அடைந்து விட்டால் கேட்கவே வேண்டாம். பெற்றோர்களை

**தெருத்தெருவாக  
சோதனையா  
போட முடியும்?**



எல்லாம் ஏதோ அடிமைகளைப் பாசப்பது போலப் பாசப்பார்கள்.

இதிலே அவர்கள் கீற்றுக் கொட்டைகளைப் போட்டாலும், வெட்டிவெளியிலே வகுப்புகளை நடத்தினாலும் ஏற்றுக் கொண்டுதான் ஆக வேண்டும். இவர்களைவிடல்லாம் வேட்பு வர்?

அவரவர் மனசுட்கிறான். உடைப்போடு, உயிர்நிலையுடன், உயிர்நிலைக்கு உடையுட்கின்ற மனப்பாக்கையையும் உள்ளவராக நம்முடைய ஒளிமயிதன் வளர்த்தால்தான் இப்படிப்பட்ட பல தவறுகள் நம்பியிருந்து மறையுள்.

வகுப்புகள் நடந்து கொண்டுருந்த நேரத்தில் மிபத்து நடந்த அந்த நேரத்திலே அந்த ஆசிரியர்கள் எல்லாம் என்ன ஆனார்கள்? எப்படி அவர்களால் அந்தப் பிழைக்கு முற்றான கண்ணாட்டு மிட்டு மிட்டு ஒரு முடிந்தது? காரணம் தனித்துவம் உடனடியைப் பற்றி நினைக்காத மனப்பாக்கை.

இந்த நேரத்தில் சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நடந்த மிபமான மிபத்துதான் நினைவிற்கு வருகிறது. அதிமிருந்து ஓய்வொருவரையும் காப்பாற்றிய மிபமானப் பெண்மணி கடைசியில் மடிந்தே போனாள். கப்பலில் மிபத்து ஏற்படுமானால் அனைவரையும் காப்பாற்றும் கப்பல் தலைவன் தான் கப்பலோடேயே மடிந்து போனான். இது அவர்களின் மரபு என்று கேள்விப்பட்டபோது மிபப்போது இருந்தது நம்ம ஒருவர் மேற்பார்வை செய்கிறார், கண்டிப்பான விதிமுறைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன என்றால் மட்டுமே 'ஏதோ கொஞ்சம்' சரியாக நடந்து கொள்வது. இல்லாதவிடங்களால் நமக்கு அனுபவமாக எத்தனை செய்ய முடியுமா எத்தனையையும் செய்ய கொண்டு விடுவது.

எத்தனை பேர் நம்மில், போலீஸ் இல்லையென்றாலும் கூட போக்குவரத்து விதிகளை மீதித்து நடக்கிறோம்? ரோட்டிலே குப்பை போடாமல் இருக்கிறோம்? யாரும் பாக்கை மிஸ்ஸையென்றால் எவ்வளவு செய்யலாம் என்ற கிடை ஒளிமயித 'ஒருக்கி' (ஒருக்கிவிடையே) இங்கு இன்னதைய காலத்தின் துணை வளர்த்து மிட்ட நினைவில் மேற்படி மிபத்துக்களைவிடல் வாய் எப்படித் தடுக்க முடியும்?

மீடு மிடாக, தெருத் தெருவாக ஓய்வொன்றையும் போய்ப் பாசத்து பரிசோதித்துக் கொண்டு இருக்க எத்தனை காலம் துறையினர், எத்தனை அரசாங்கமே தேவையாக இருக்கும்?

பொன் எல்லாம் வாராக வேண்டும் என்ற பற்றாக ஒன்றைச் செய்யாமல், மற்றதைகள் பூக்க வகுத்தார்கள் ஏதேனும் மிபத்து நடந்தால் என்ன ஆகும் என்று யோசித்துத் தாங்களே

அதற்குரிய நடவடிக்கைகளை எடுக்கலாமே! அந்தத்தான் கொள்ளை உயக்கட்டுப்பாடு என்று.

குறைந்தபட்சம் அடுத்தவருக்கு தீங்கு விளைவிக்காத அளவிற்காவது உடைப்போட்டுடன் இயங்கலாம். தீவரப்படல்களையும், சின்னத் தீவரையையும் பாருங்கள். எல்லாவது எல்லாவது வேலமான குப்பைகளைக் கொட்டுகிறார்கள்! எல்லாம் பணம் உடையதே.

புதினோடு வயது கதாநாயகன் தான் மிகவும் சில பெண்மனை முத்திரை முத்திரை 'சில' அடித் தால் அவருக்கு வெட்டம் வந்து காதலித்து விடுவானாம்! இப்படி எத்தனை படங்களிலே காண்பிக்கிறார்கள். தென்னகத்து ஊர் ஒன்றில் இதைப் பார்த்து நடுநடுகுமே மிடையை எவ்வளவு முத்திரைப்பட்ட ஓர் இளம்பெண் அவளால் தாங்களால் தாக்கு போட்டுக் கொண்டு இறந்து போனாள்.

இன்னும் எத்தனை நாள்களுக்கு இப்படிப்பட்ட 'மிஷன் சிஸ்டம்' அடுத்தவர்களைப் பற்றிக் கவலையெப்படாமல் தக்கக்களைப் பரப்பிக் கொண்டுருப்பார்கள் என்று தெரியவில்லை. ஆட்டம், பாட்டம் போட்டே இன்னதற்கு எல்லோரையும் மனதால் கொடுத்து வைத்திருக்கிறார்கள். 'எது செய்கிறால் தப்பில்லை பணம் வந்தால் போலும்' என்று, காதலனாக அடியை இல்லங்களில் எரிமையாக வாழ்த்தவர்களுக்கு எல்லாம் எண்ணம் வந்து மிட்டது.

தீயிருத்தல் ஒரு குறிப்பிட்ட பள்ளியிலே மட்டும் நடக்கவில்லை. இன்று திரையு சமூகம் வேர்களிலே தீயிருக்க வைத்திருக்கிறார்கள். உடைப்போடு, வாழ்க்கை தங்கும் தேவையே இல்லாமல் என்பதைச் சொல்லிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

இப்படி வேகவேகமாகப் போன மேலைக் கலாசாரங்கள் எல்லாம் ஆட்களைக்குத் தீயும் சிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். நானே அந்தப் படுகுழியை நோக்கி விடைவாகப் போய்க் கொண்டு இருக்கிறேனென என்னதான் தென்படுகிறது.

ஆகையே குறைந்திருக்க காரணம் என்று சொல்ல தான் முத்திரை. ஆனால் மிபிதமான பேராசை, வெறுத்தமான மினைவுகளை ஏது பிடுதும் என்பதை மீண்டும் மீண்டும் உட்கிடைட்டாமல் இருக்க முடியவில்லை. இன்னதைய நாட்டின் அமைத தோல் -

உடைப்போடு, உய ஒருக்கம்! இல்லாதவிடங்களால் இயற்கை சிறத்தான் செய்யும். அப்போதும் பரியாவது அப்பாவிதனை என்று நினைக்கும்போதுதான் வகுத்தமாக இருக்கிறது.



# NARMADA PEARLS & GEMS

**LEADER IN FASHION JEWELLERY FOR THE PAST 10 YEARS**

*Pearls Corals theva  
sets antique Gold coral  
flower sets Lucky birth  
stones Zodiac power  
rings 2nd choice Jewellery  
attractive gift articles  
american diamond jewels  
hyderabad gold foil beads  
Temple Jewellery*

*Gold Forming Jewellery (1 gm, 2 gm) Japan  
cutting beads in all colours  
fade ruby blue sapphire necklace sets & malas*



**Exclusive Silver Anklets Bangles, Studs  
Bracelets Gift Articles & Gold Jewellery**

## NARMADA PEARLS & GEMS

**PURASAWALKAM**

# 24, Ground Floor, Walkiki Complex, Deveton Signal,  
Purasawalkam, Ch-7, Ph: 2532 8011, 2640 0414, 5205 4856

**ADYAR**

# A17, Ground Floor, # 2 Gokul Arcade, Sardar Patel Road,  
Adyar, Ch - 20. Ph: 2440 0035, 5205 4846

**Open on Sunday : 11.00 am - 8.00 pm**

**AMPLE SPACE CAR PARKING AVAILABLE**

*Now in Singapore*

**# 01 - 14, Tekkamai, No.2, Serangoon Road,  
Singapore - 218227**

**Ph: 62924049, Cell: 94277255**

**Bring this cutting & get 20% Discount**

# ஆரெம்கேவி-யின் கின்னஸ்

'உலகின் மிக



700 அடிக்கும் மேலான உயரக பட்டு, 6 திரை  
மிக் நெசவாளர்கள், 18 உறுதி கொண்ட  
உதவியாளர்கள், 10,000 மணி நேர கடன  
உழைப்பு, இவையனைத்தும் ஒன்று சேர்ந்து  
உருவான ஒரு உன்னத காவியம்.



பேரெம்கேவி

புளகல் பாரத் | கொன்னை | திரை - 044-28144445





RAIN

**RAIN KV**

**கொள்ளுக்குக்**

கொள்ளையாக டிப்ஸ்  
கொடுத்தவர், சள்ளை  
பிடித்த புட்டை  
நகரியாக செய்வது  
எப்படி என்று புட்டு  
புட்டு வைத்தவர், ஒரே  
ஒருவருக்காக ரசம்  
சாதம் செய்ய கற்றுத்  
தந்தவர்,  
இளையதலைமுறைக்கு  
வடாம் போடச்  
சொல்லிக்  
கொடுத்தவர்,  
இன்னும்  
எத்தனையோ  
குறிப்புகள்  
கொடுத்தவர்  
Yes,  
பட்டம்மாள்  
நான், எஸ்.  
பட்டம்மா,  
மேலும்

அரைத்து விட்டுச் செய்யும் சாம்பாருக்கு வறுத்த  
சாமாங்கனோடு ஒரு ஸ்பூன் பச்சைக் கொத்துமல்லி  
விதை சேர்த்து அரைத்து விட வேண்டும் என்பதைப்  
படித்து விட்டு அதே போல் வெங்காய சாம்பார் நான்  
செய்ய அன்று சிறப்பு விருத்தினராக வந்திருந்த மிஸ்டர்.  
நந்தி வாகனம் சாம்பாரை புகழ்வதோடு திறுத்தி  
இருந்தால் பரவாயில்லை. கூடவே,

"எங்க வீட்டு சாம்பார் செங்கல்லை கரைத்த மாதிரி  
இருக்கும்"

என்று கூற அருகிலிருந்து மிஸ்டர் வாகனம்.

"ஒமேனா அப்படியா சேதி இடியாப்பத்திற்கு  
இன்னும் ஒரு கரண்டி சொதி கேட்பீர் இல்லை, அப்ப  
வெச்சுக்கிறேன், உமக்குக் கச்சேரி"

என்று கூறிவிட்டு னைசாக என் பக்கம் திரும்பி,  
"எப்படிச் செய்தீர்கள் சாம்பார்?" என்று கேட்ட,  
மூச்சு விடுவோனா நான், இவர்கள் சண்டைக்குக்  
காரணமாக இருந்தவர் வாசலி புலனெஸ்வரி  
சந்திரசேகர்.

மேலும் ரவா இட்லி ரகசியத்தை பதமூலா  
ராமகோபால் வெளியிட்டாலும் வெளியிட்டார்  
பூனிவாரிட்டியில் இருக்கும் என் மகள்

வீட்டிற்கு வரும்போதெல்லாம் ரவா இட்லி  
செய்யுமாறு சிபோன் செய்து விடுவாள்,  
இது அவள் சிபிரெண்ட் கேத்திக்கு  
சங்கு சக்கரம் வீட்ட ராதா  
நரசிம்மன் திருமணமான புதிதில் அவர்  
செய்த சப்பாத்திக்கு பட்டப் பெயர்  
சங்கு சக்கரமாம்) இவர்களைப் போல  
இன்னும் பலர்... எல்லாம் எங்கே  
ஒளித்து கொண்டு இருக்கிறார்கள்?  
இவர்களை நம் மலரில்  
சந்தித்து ரொம்ப நான்  
ஆவ்விட்டே!

— "நஷ்"

(சுஸ்வரியின்  
கருக்கம்)

**வண்ணிலிருந்து...**

**ஒரு வாசகியின்  
இனிய கடிதம்!**





# Angels®

Advanced Clinic

hair, skin & body care

Since 1991

Website: [www.angelsadvancedclinic.com](http://www.angelsadvancedclinic.com)



**Dr. Radhika Reddy M.A., Ph.D.,**  
 Doctor of Philosophy in Cosmetology  
 Recipient of Indira Gandhi Prtyadarshini  
 Award, Member of International  
 Aestheticians, ENGLAND (1997)  
 Member of British Association of  
 Beauty Therapy & Cosmetology, UK.

## கிரம்புமுது பெற வேண்டிமா ?

தோலில் கிரம்புமுது பெறவேண்டாம். இதைத் தடுக்க உதவும் ஒரு மருந்து இப்போது கிடைக்கிறது. இது உயர்வாதிபித்தம் மூலம் உண்டாகும் கிரம்புமுது தடுக்க உதவுகிறது. இது உயர்வாதிபித்தம் கிரம்புமுது பெறவேண்டாம். இதைத் தடுக்க உதவும் ஒரு மருந்து இப்போது கிடைக்கிறது. இது உயர்வாதிபித்தம் மூலம் உண்டாகும் கிரம்புமுது தடுக்க உதவுகிறது.

## மாம்பழம் வளர்ச்சி பெற ஏதேனும் நுட்பங்கள்

உடனடியாகவே ஏதாவது மாம்பழம் வளர்ச்சி பெறவேண்டாம். இதைத் தடுக்க உதவும் ஒரு மருந்து இப்போது கிடைக்கிறது. இது உயர்வாதிபித்தம் மூலம் உண்டாகும் கிரம்புமுது தடுக்க உதவுகிறது.



## தலைமுடி உதிர்ந்துவிடக் கூடாது

தலைமுடி உதிர்ந்துவிடக் கூடாது. இதைத் தடுக்க உதவும் ஒரு மருந்து இப்போது கிடைக்கிறது. இது உயர்வாதிபித்தம் மூலம் உண்டாகும் கிரம்புமுது தடுக்க உதவுகிறது.



தலைமுடி உதிர்ந்துவிடக் கூடாது. இதைத் தடுக்க உதவும் ஒரு மருந்து இப்போது கிடைக்கிறது. இது உயர்வாதிபித்தம் மூலம் உண்டாகும் கிரம்புமுது தடுக்க உதவுகிறது.

தலைமுடி உதிர்ந்துவிடக் கூடாது. இதைத் தடுக்க உதவும் ஒரு மருந்து இப்போது கிடைக்கிறது. இது உயர்வாதிபித்தம் மூலம் உண்டாகும் கிரம்புமுது தடுக்க உதவுகிறது.

## தேவையற்ற நோய்களுக்குக் கூடாது

தேவையற்ற நோய்களுக்குக் கூடாது. இதைத் தடுக்க உதவும் ஒரு மருந்து இப்போது கிடைக்கிறது. இது உயர்வாதிபித்தம் மூலம் உண்டாகும் கிரம்புமுது தடுக்க உதவுகிறது.



தேவையற்ற நோய்களுக்குக் கூடாது. இதைத் தடுக்க உதவும் ஒரு மருந்து இப்போது கிடைக்கிறது. இது உயர்வாதிபித்தம் மூலம் உண்டாகும் கிரம்புமுது தடுக்க உதவுகிறது.

தலைமுடி உதிர்ந்துவிடக் கூடாது. இதைத் தடுக்க உதவும் ஒரு மருந்து இப்போது கிடைக்கிறது. இது உயர்வாதிபித்தம் மூலம் உண்டாகும் கிரம்புமுது தடுக்க உதவுகிறது.

## ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் உடல்

### மலையை குறைப்பதற்கான ஏதேனும் நுட்பங்கள்

மலையை குறைப்பதற்கான ஏதேனும் நுட்பங்கள். இதைத் தடுக்க உதவும் ஒரு மருந்து இப்போது கிடைக்கிறது. இது உயர்வாதிபித்தம் மூலம் உண்டாகும் கிரம்புமுது தடுக்க உதவுகிறது.

Skin Tightening, Figure Correction, Spot Reduction (உடல்) தடுக்க உதவும் ஒரு மருந்து இப்போது கிடைக்கிறது. இது உயர்வாதிபித்தம் மூலம் உண்டாகும் கிரம்புமுது தடுக்க உதவுகிறது.

மலையை குறைப்பதற்கான ஏதேனும் நுட்பங்கள். இதைத் தடுக்க உதவும் ஒரு மருந்து இப்போது கிடைக்கிறது. இது உயர்வாதிபித்தம் மூலம் உண்டாகும் கிரம்புமுது தடுக்க உதவுகிறது.

## ஏதேனும் நுட்பங்கள்

• Collagen Therapy • Skin Care Therapy • White & Brown Patches • Micro Pigmentation

- Hyderabad - (040)2122111, 55368999
- Vijayawada - (0866)2477149
- Vizag - (0891)2598697
- Rajahmundry - (0843)2461057
- Bangalore - (080)51133995



# அப்போது தின்னுச் சாக்கறது!

அப்போதெல்லாம்

அம்மாவிடமிருந்து

சுடிதங்கள் வரும்..

கையெழுத்துகளைக் கவிதையாய்த் தோன்றும்..

இன்று தொலைபேசிக் குரல்

தேய்ந்து ஒலிக்கிறது..

சொற்ப நேரத்தில் செனக்ஷம் விரைக்குமுன்

சுத்தரிக்கப்படும் வார்த்தைகள்...

சிறு வயதில் உடன்பிறப்புகளோடு

ஒரு போர்வைக்குள் குடிசை விளையாட்டு

விளையாடியதுண்டு...

அப்போது போர்வைக்குள் இடமிருந்தது

எல்லோருக்கும்...

தங்கை வீடு சுட்டியிருக்கிறான்...

தகவலறிந்து போக ஆசை...

இடமிருக்குமா அங்கு? தெரியவில்லை...

அவன் வீட்டிலும்.. மனதிலும்...

சிறு வயதில் எத்தனையோமுறை

விண்ணாசை கைகளை முறுக்கி என்னுடன்

சன்னா.. போட்டபோது வலித்ததில்லை..

அதே அண்ணா இன்று என்முதம் பார்க்காதிருக்கையில்

வலிக்கிறது மனது...

அக்காவோடு பேச்சு வார்த்தையில்லை...

ஆனால் தூக்கி வளர்த்த அக்கா மகளை

மனது இன்னும் சுமந்து கொண்டு தானிருக்கிறது...

சும்பூட்டர் காலம் வந்துமென்ன?

இன்னும் உறவுப் புண்ணின் ரணங்களுக்கு

மருந்து கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை

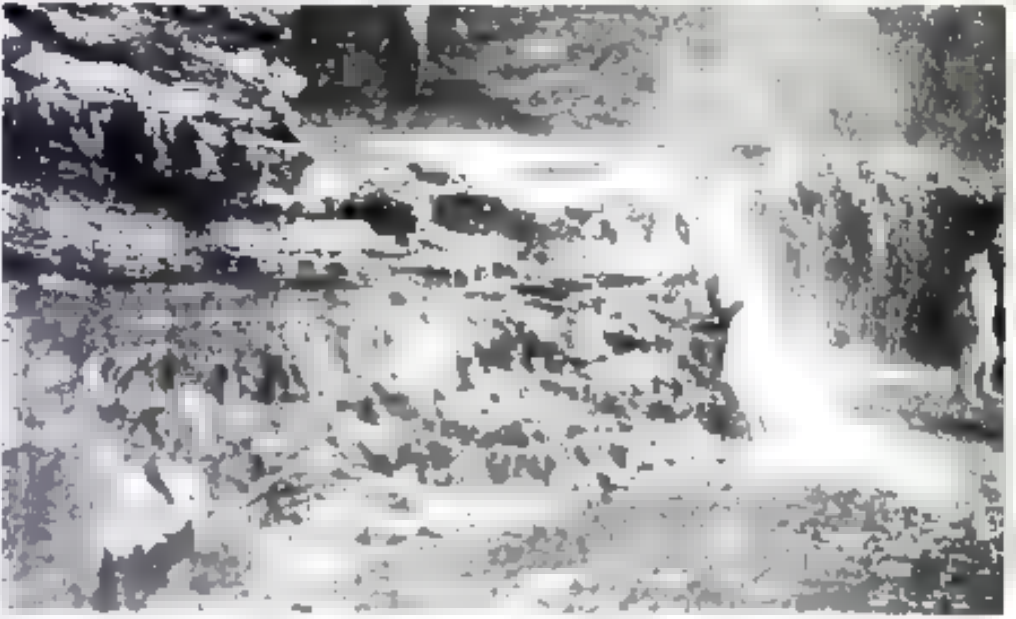
ஸ்தா ப்ரபாகர்











வருண பகவானுடைய கடத்த சில வகுடங்களாக கடுமையாகத்தான் நடந்து கொண்டிருக்கிறார். ஏதோ இந்த வகுடம் அய்வப்போது கடுமையாகத்தான் தீராய் பொறித்திருக்கிறார். வெய்யிலின் கடுமை சந்திர சூரததாதுவ எங்காவது சென்று வெப்பத்தை தணித்துக் கொள்ள மாட்டோமோ என்ற ஏக்கம் வளர்த்து கொண்டு, இருந்தது.

இதற்கு எங்களை எல்லோருடைய ஒரே சாய்வு அருவித் துளியல்தான். கடமே இருந்த நன்மையர் நாயுடு. "தலகோணா" போகலாம் என்றோ சித்திர மாவட்டத்தில் இருப்பதற்கு ஐம்பது கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது இந்த தலகோணா தீர்விற்கி.

விடியலில் எழுந்து சப்தநிரியில் மெய் இருப்பதிலை அடைந்தோம். அங்கிருந்து டாடா எடுமாவில் ஒரு மணி நேரத்திலேயே தலகோணாவை அடைந்து விட்டோம். சித்திரா 'நிரால்' காட்டுப் பகுதியைச் சேர்ந்தது இது காட்டுக்குள்ள்தான் செல்கிறோம் எம்மியமான் சூழ்நிலை. இந்த அருவி இருக்கும் இடம் சப்தநிரி அதாவது ஏழுமலைகளில் ஓடுகதுவாரம் என்று கூறப்படுவதால் இந்த நீர் நோக்கத்தை தூக்கலல்லது என்று நம்பப்படுகிறது. பாவங்களைவும் போக்கலல்லது. புராணங்களின்படி சூரியவாசப் பெருமான சூரேனிடம் வாங்கிய கடனைத் தீர்ப்பதற்காக அளவை தீர்ணயித்து விட்டு இங்கேதான் படுததுறங்கினாராம்.

மலை ஆதிசேடன் வடிவத்திலும், அருவி உற்பத்தியாகும் இந்தப் பள்ளை தாக்கு 'சிரஸ்' அதாவது தலை போலிருப்பதால் 'தலகோணா' (கோணா - தீர்விற்கி) இதில் அதிசயம் என்னவென்றால் நாம் அருவி கொட்டுவதைக் காண முடியும். ஆனால் கீழே எப்படி, ஏடுகிறது என்பது இன்று வரை புரிராக உள்ளதாம் இங்கிருக்கும் சித்தேயலுர கோயில் "அப்பாச்சாமி" என்ற யோகியால் 18-ஆம் நூற்றாண்டில் கட்டப்பட்டது. சிவராத்திரியின் போது இங்கு தீராடி சிவனை தரிசனம் செய்வதற்காகக் கூட்டம் அளவிறோதுமாம்.

# தலகோணா

வண்டியிலிருந்து இறங்கி துழைவாசலுக்கு செல்லும்போதே சலசலவென்ற தீரோடை யின் ஒலி சன்னமாக இரை போல் நம்மை அழைக்கிறது. சில அடி தூரம் நடந்தோம். பச்சைப் பசுவை என்ற சூழ்நிலையில் தெளிந்த தீரோடை எங்களை வரவேற்றது. இங்கிருந்து சுமார் 1½ கி.மீ. தூரம் நடந்து அருவி லிழும் இடத்தை அடைந்தோம். இருபுறமும் மலைகள். ஏதோ ஆங்கிலப் படத்தில் வரும் காட்சியைப் போல இருந்தது. காடு முழுவதும் வீதம்வீதமான மரங்கள். மட்டி, சிகப்பு காண்டம், ஜலரி போன்ற மரங்களும், பல வகை யான மூலிகைச் செடிகளும் பச்சை வர்ணத்தைக் குழைத்துக் கம்பளம் விரித்தாற் போல இருந்தது.

நீண்ட தூரம் நடக்க வேண்டியுள்ளது. என்ன உணவு சாப்பிட்டாலும் செரித்து வரும் அருவி கொட்டும் இடத்தை அடைந்தோம். மலைகளின் மடிப்புலகில் தண்ணீர் அழகாகத் தவழ்கிறது. குளிக் குளம் இடம்! மேலே அண்ணாத்து பார்த்தோம். வலளைந்து வளைந்தது படிக்கட்டுகள். 'முழங்கால் முடிக்க' என்றால் இதுதான் 'டி.ரெக்கள்' செய்ய சரியான இடமும் இதுதான். அரைமணி நேரத்தில் அருவியின் கீழ்ப்பகுதியை அடைந்தோம். பெரிய பாறை போலுள்ள மலையின் ஒரு பகுதியே ஒடும் நீரை மறித்து தாளைத்து பிளவுகளாகக் கீழே விழச் செய்து அங்கும் நடை மேடை போல் ஒரு பகுதி. அதுதான் குளிக் குளம் இடம். அருவையான குளியில் அற்புதமான சூழ்நிலை அடுத்தது மேல் பகுதி அதாவது அருவி விழ, ஆரம் பிக்கும் இடம். மீண்டும் வளைந்து வளைந்து சென்று.. முழங்கால் திணுமாகவே வலிக்க ஆரம்பித்தது. மேலே பார்த்தால் குட்டை போல்தான் உள்ளது. எங்கிருந்தோ வந்து அதில் விழுகது மீள் அதிலிருந்து தீர் அருவியாகக் கொட்டுகிறது மூடியதுமாக மேலிருந்து அதன் போக் கைப் பார்த்தால் ஈரச்சி நின்று விரும் போல் நிற்கிறதே இயற்கைக்குத்தான் எத்தனை பரிமாணங்கள்! அப்பதம்! அதிஅற்புதம்! மேலும் ஓர் அதிசயம் என்ன வென்றால் நீர்வீழ்ச்சி ஆரம்பிக்கும் இடம் நாகத்தின் தலைவையப் போல் உள்ளது.

தண்ணீரின் கீழே நிற்கும் போது அதன் வேகம் மாறுகிறது. சில சமயம் சாது போல் மிகமாக, சில சமயம் அசுர வேகமாக, ஒரு நிமிடம் பரணர் தெளிவது போல மறு நிமிடமே பெரிய டாஸறு வையப் போல் துபதவென்று எத்தனை சாகசங்கள்! இதை அனுபவித்தால்தான் தெரியும். புரியும்.

தெருதோம் அருவியில் குளித்துப் கூட வெளியே மணமிக்ணை. ஒருவாறாக முடித்து விட்டு எல்லாக் களைப்பும் தீங்கி ஒரே பரி. நன்றாக உணவருந்தி விட்டு இரவு அங்கேயே ஆத்திரா கற்றுலா நடத்தும் ஒட்டலில் தங்கிக்ளாம் ஓடைச் சத்தம். பறவைகளின் கிளிக்ளிடும் நாதம். ஏதோ ஒரு முனிலரின் பரிணை சாணவயித்தான் தங்கியுள்ளோமோ என்ற பிரமை.

மறுநாள் காலை எழுந்து மறுபடி அருவியில் குளித்து கடக்கட சிற்றுண்டி அருந்தி காரில் ஏறி திருப்பதி அடைந்து காலை பத்து மணிக்கு சென்னை வண்டியைப் பிடித்தோம். என் நினைவுகளை அங்கேயே விட்டு விட்டேன். மறுபடி எப்போது மீட்பேயிணா தெரியாது.

மற்ற இடம் : குளித்து விட்டு திரும்பும் போது மற்றொரு முக்கியமான இடத்திற்குச் சென்றோம் அது நல்கோணா. சுற்றி மலைகளால் சூழப்பட்டு இருக்கிறது. திறைப் படப்பிடிப்பு நடக்குமாம் நான்கு அங்கு சென்ற போது இரண்டு படக் குழுக்கள் இருந்தன. ஒரு புராதன சிலை கோயில் அங்கே இருக்கிறது.

- ஐ. பிரகந்தா



விடுமுறையில் புதுதில்லி போனோம். வடபாரதத்தை நோக்கிய என்னு முதல் பயணம் இது. ஒன்றரை நாட்கள் ரயில் பயணம் இந்த ரயில் பயணத்தில் நான் கண் கூடாகக் கவிட சில உள்வழிகள்! நாம், நமக்குத் தெரியாமலே நீரை விண்டுகிறோம் என்று, புத்தருக்கு மரத்தடியைப் போல, எங்கு ரயிலில் ஓரணம் பிறந்தது! எந்தக் கட்சி என்ற வித்தியாசம் இல்லாமல், தான் ஸிப் பிரச்சனை என்றாலே அரசாங்கத்தை மட்டும் தீர்ப்பது வாடிக்கையாகி விட்டது ஆனால் பொது மக்களாகிய நாம் எப்படி நடந்து கொள்கிறோம்?

இந்தக் கதது, இரண்டாம் நான் மாணவ துவங்கியது. முதல் நான் இரவு புறப்படுவ வண்டி. ஒன்றாம் நாள் போய், இல்லியைப் செரும் இரண்டாம் போதும் அப்படியே தான். இரண்டாம் நான் மாணவ துவண்டும்.

கணை வாஷ்பெனில் கழுவு, கழுவு என்று கழுவுகிறார்கள். ஒன்றாம் நாள் கணவையில் ஹிந்து மணிக்கு எழுந்தேன். பல் தேய்த்துக் கொப்பளிக்க, பக்கத்துப் பெட்டியில் தன்னார் இருந்தது என் பாக்கியம். தெரிது நேரத்தில் அங்கும் புரளலகனமாகி விட்டது. பொறுமையாக ஏழு மணிக்கு தாயில் கணவந்த வாகம் திணை?

இது போதும்போது என்றால், வரும் போது. நான் சாப்பிட்ட பிறகு, எனக் கழுவுக் கொன்றேன் அங்கு ஒரு பெரியவர், கழுவிக்கொண்டிருந்தார், ஏன்? பிளேஸ்ட் முதலில் முழு பிளேஸ்டையும் தன்னாரில் சில நிமிடங்கள் காட்டினார். பின்பு, பிளேஷன் நடுவில் தீண்டான ஒரு முகவரை கலெக்ஷன் ஒட்டை ஒவ்வா இருக்கிறேன், எடுத்துப் பார்த்து விட்டார்கள்! அபெதான், அதன் ஒவ்வொரு பகுதியாகக் கழுவி வார. பின்பு, பொதுவாக அந்தத் துவாரத்தைக்

**தூசுப் பேரும் துயர்மே...**

துனியுமாக 'மக்' கூடல் பலர் சென்று வருவதைப் பார்த்தேன். முகம் கழுவுவா இவைய என்று என்னிய என்னகு, அதிர்ச்சி, அவர்கள் சென் றதோ, குளிக்க! ரயில் பெட்டியின் குட்டியுண்டு கழிப்பறை யில், குளியல்! ஒருவர் சென்றால் திரும்ப அரை மணி நேரமாகும். நான்கு கழிப்பறைகளிலும் தலா ஒருவர் இருப்பார். இடைப் பட்ட நேரத்தில் எவருக்கே றும் இயற்கை அழைத் தால், திணைம திண்டாட் டம்தான்!

கட்டுச்சோறு கொண்டு வந்தவர்களே, பாத்திரங்



கழுவினார். பிறகு, பிளேடின் கூர்மைவான் ஓரங்களை, ரயில் பெட்டியில் உரசினார். பின்பு, அதனை திவ் திமிடங்கள் நீரினடியில் காய்த்து, அடுத்தது, இன்னொரு பக்கமும் மேற்கண்ட படியே! அத்தனை தேரமும் தண்ணீர் கொட்டிக் கொண்டு இருந்தது! எகளை உலாந்து போன நிலையில் இதை தான் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன்!

இல்லிக்குச் சென்றபோது வது மூன்றாம் நான் காணல் நீர் காலி, திரும்பும்போதோ, இரண்டாம் இரவே!

வீடுகளில், உபயோகப்படுத்தப்படும் சாதாரணக் குழாய்களைப் பொருத்தினால், திறந்து விட்டுப் போய்விடுவார்கள் என்று, தூக்கினால் நீர் வரும் குழாய்களை ரயிலில் பொருத்து திறார்கள். ஒரு பேரிணைஞர், "உனக்கு மேல் நான் கில்லாடியா?" என்று ஒரு கையால், குழாயைத் தூக்கிப் பிடித்துக் கொண்டு, மறு கையால் பல துலக்கிக் கொண்டிருந்தார்!

இவற்றைப் பார்த்தபின், காணல் கட



றுக்கு நீரில்லாத அபாயம் ஏற்படுவதைக் கண்டதும், முகம் கூடக் கழுலாமல், வெட்டிஷ்யு கொண்டு, முகத்தைத் துடைத்து விட்டு 'கப்சி' என்று அமர்ந்து விட்டேன்.

• ந. பூநாளைரி

விட்டில் தயாரிக்கும் தயிர் சாதம் சில மணி தேரத்தான் நன்றாக இருக்கும். தேசிய பால்வள ஆராய்ச்சிக் கழகம் ஐந்து ஆண்டுகள் ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு தயாரித்திருக்கும் தயிர், (யோகர்ட்), லஸ்ஸி வகைகள், 'பீரிட்டி' அல்லாமல் வெளியில் வைத்திருந்தாலே, ஐந்து நாட்கள் வரை வெடாமல் இருக்கின்றன. இது எப்படி சாத்தியம்?

ஒற்போது இயற்கையில் ஒரு வகை பாக்கடிரயாக்களால் உணர்விட்ட பால் தயிர் என மாறுகிறது அல்லவா? அதற்குப் பதில் 'ஸ்டிரெப்டோ கோக்ஸஸ் தெர்மோபைலஸ்' மற்றும் 'லாக்டோ பேசிலஸ்' எனும் பாக்கடிரயாக்களால் இனையும் இயற்கை முறையில் உருவாக்கப்படுபவைதான்! பாஸிலிசுத்து தோய்க்கப்படுவதுதான் இப் புது வகைத் தயிர்.

நீண்ட பயணத்தின் போது ஆரோக்கியமான தயிர் சாதம் பொட்டலங்கள் மற்றும் லஸ்ஸியை எடுத்துச் செல்லலாம். அது மட்டுமல்ல, இது வகைத் தயிரை ஆறு மாதங்கள் உட்கொண்டால் அது இயற்கை சிசுரிதாசினியாகக் (ஆண்டியோட்டிக்) செயல்பட்டு வயிற்றின் வாய் பிற கோளாறுகளும் நிவர்த்தியாகின்றன.

தற்சமயம் இந்த யோகர்ட் (தயிர் வகை) அந் நிறுவன வளாகங்களின் விற்பனைப் பிரிவுகளில் மட்டுமே கிடைக்கிறது. தொழில்நுட்பம் சென்ற ஆண்டே நாட்டின் பல்வேறு பால்வள நிறுவனங்களுக்கும் தெரிவிக்கப்பட்டு விட்டது. விறைவில் அவற்றின் சில வரை விற்பனை அங்காடிகளில் கிடைக்கும் என்று நம்புவோம்.

- அ. வண்முகசுந்தரம்





# வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற வேண்டுமா?

## தொழில் வசியம்

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திர நியுனர் திரு. கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்களின் கருத்துகள்.

தொழில் வசியம் என்பது செய்கின்ற தொழிலில் வெற்றிபெற உதவும் விஞ்ஞானக் கலையாகும். தொழில் மட்டுமல்லாமல் தொழில் வசியத்தால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் மிகநல்ல முறையில் தீர்வு காண முடியும். குறிப்பாக தொழில் ரூபக்கம், உபகரணம் மற்றும் உத்திவோகத்தில் இடைதூறுகள், திருமாறாத் தடை, குழந்தை முக்கியம் இயல்பை, மனக் குழப்பம், நீய குணிய சக்திகளால் பாதிப்புகள், பழங்கேற்றத் தடை, புகழ் இயல்பை, எதிரி பயம், மேலும் எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளுக்கும் தொழில் வசியம், நியும ராஸ்திரியால் மிக நல்ல முறையில் தீர்வு காணலாம்.

புரிவதில் கடைக்கம், தொழில் நிறுவனங்கள், ஹோட்டல்கள், இண்டஸ்ட்ரீஸ்கள், பள்ளி, கல்லூரிகள், ஸ்கூல்கள், சர்வீஸ்கள், ஹாஸ்டல் கடைகள், பரம்பரை கம்பெனிகள், ஏற்றுமதி இறக்குமதி நிறுவனங்கள், டூல் ஷாப்புகள், சினிமா தியேட்டர்கள், குடியிருக்கும் வீடுகள், பருத்துவ மனைகள், ஏஜென்சி நிறுவனங்கள், மேலும் உலகில் உள்ள அனைத்துத் தொழில்களுக்கும் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அந்தெதையும் தவிர வளர்ச்சி வலிந்து பிடிக்கென வலிந்து பெற்றுத் தரும் மக்கள் மத்தியில் தங்கப் புகழ்ந் தரும். அரசு அதிகாரிகள், ஸ்திரீயர்கள், தனிமார் நிறுவன அதிகாரிகள், ஸ்திரீயர்கள், தங்கவரின் உயரில் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அவர்களின் பணியில், உத்தியோகத்தில் பாடிட்டுக்கம், சிறப்புகள் உண்டாகும்.

தொழில் வசிய நியுமராவதி என்பது பெயரை மாற்றாமல், இருக்கின்ற பெயரிலேயே வசியம் செய்வதாகும். பெயர் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், வாழ்வில் எடுக்கின்ற காரியங்கள் எல்லாம் வெற்றியோடு வெற்றி பெறும். பணம், பதவி, புகழ் அனைத்தும் கிட்டும். செல்வ கைத்தூய் பவர் போற்ற வுளவாழ்வ வாழ்வாம்.



தொழில் வசியம் என்பது அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரத்தில் முக்கிய அம்சமாகும்.

இவரிடம் பிடிவல் தொழில் அதிபர்கள், சினிமா கலையுங்கள், அரசியல்வாதிகள், வெளி நாட்டினர், மேலும் பலரும் அதிர்ஷ்டப் பெயர், தொழில் வசியம் செய்து கொண்டு வெற்றிபெற, அதிர்ஷ்டத்தடன் வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.

ஆக, பெயர் எந்தத் தேதியில் பிறந்தவர் எனக் இருந்தாலும், அவர்கள் திருமணம் செய்து கொண்ட நாளின் கட்டு எண் 4, 5, 7, 8

வரும் நாளில் கடைக்கமாகத் திருமணம் செய்து கொள்ளக் கூடாது கட்டு எண் என்பது திருமண நாளின் தேதி மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்ணாகும். அப்படிச் செய்து கொண்டவர்களின் வாழ்வில் பலவிதமான இன்னல்களும், இடைபுறுகளும், தோல்விகளும், கஷ்டங்கள்க்கிலும், நீண்ட நாட்களும், விவாதம் போன்ற கெட்ட சம்பவங்களே நடந்து கொண்டிருக்கும்.

இக்கஷ்டத்திலிருந்து அங்கக் கிடுமட அதிர்ஷ்ட நாளில் பறமவாச்சித் திருமணம் என்னும் 'மறுமங்கல்ய பூஜை' செய்து கொண்டால், குடும்ப வாழ்வில் எல்லா அதிர்ஷ்டங்களும் வந்து சேரும். தொழில் மேன்மை, செல்வச் செழிப்பு, புகழ், பணம், கீர்த்தி அனைத்தும் வந்து சேரும்.

தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், செல்விக்ற தொழில் ருணைக் இருந்தாலும் அதில் வெற்றியோடு வெற்றி பெறலாம். இக்கலை பூரண விஞ்ஞானம் தெய்விக சக்திகளாகக் கொண்டதாகும்.

உங்கள் வாழ்வில் வளம்பெற, வெற்றிபெற அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடரை உடனே வந்து சந்திங்கள்.

இவர் எழுதிய அந்நூலான புத்தகங்களை வாய்க்கப் படியுங்கள்.

1. அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம் (குமிழ், English, தொழில்) ரூ.300/- M.O. செய்யுங்கள், வெளி நாட்டினர் ரூ.1,000/- அனுப்புகள்.
2. வெற்றிக்கு வழி - ரூ. 1,050/- M.O. செய்யுங்கள், வெளி நாட்டினர் ரூ. 2,000/- அனுப்புகள்.

\* ரேசில் ஸ்ரூ நியுவாற வெளிநாட்டு அன்பர்கள் தபால் மூலம் தொடர்பு கொண்டு பயன்பெறலாம்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழி காட்டும் தொழில் வசிய மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்

நியுமராவதி - நெமாவதி - எனை - தொழில் வசியம்

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திர நியுனர்  
கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் M.A.,

நல்லாற் தோட்டம்,  
கறுவக்கரை (P.O) 838 459.  
பு புரிவல்பட்டி (Via), கோவை (Dt.)  
TAMIL NADU - INDIA. Ph: (04254) 287258.  
Cell: (0) 94430 54346 (0) 98427 13516

வார விடுமுறை : புதன், வியாழன்

BOOKS: 1. அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம் Rs.300/- 2. வெற்றிக்கு வழி Rs.1,050/- 3. பணம், பதவி, புகழ்

“கங்கா, நானாக்கு நம்ம தெருக்கோடி ராமர் கோயிலில் ஒரு ஐம்பது பேருக்கு தயிர்சாதம் கொடுக்கிறதா வேண்டுதல். நீ ஒரு இடுபத்தைக்கு ஆழாக்கு அரிசியை குழைய வடிச்சு, கெட்டித்தயிர் போட்டுக் கலத்து எல. நா கொண்டு போய் கோயிலுக்கு வற்றவங்களுக்குக் கொடுத்துடேன்” என்று கந்தரேஸ்வரன் தன் மனைவிக்குக் கட்டளையிட்டான்.

வந்த கோபத்தில் அப்பளம் பொரித்துக் கொண்டிருந்த சூடான எண்ணெயை எடுத்து, தன் கணவன் முகத்தில் வீச வேண்டும் போல் இருந்தது. ‘சே, என்ன மனுஷர் இவர்? அபார்ஷம் ஆகி இன்னும் பத்து நாட்கள் கூட ஆகவில்லை. இவ்வளவு பெரிய அண்டாஸைத் தூக்கி வைத்து செய்ய முடியுமா என்று கேடசுக் கூடத் தோன்றவில்லை பார்’ என்று மருகினான் கங்கா.

“கந்தரேசா, இப்பல்லாம் அழகா, பொட்டைப் கட்டிக் கொடுக்கறாங்க. அவ

கிளறின பிறகு  
நீயும் நானும்  
சேர்ந்து பொட்  
டலம் கட்டிட  
லாம். அவளுக்கு

ஒண்டியா முடியாது” மாயியார் பங்கஜத்தின் கருணையில் கங்காவின் லோபம் அதிகமாகிவது.

“எனக்கு இந்த வேண்டுதல்?” குக்கர் திறந்து பகுப்பு சின்னத்தை எடுத்தான். “நீ நல்லபடியா பிழைச்சு எழுத்து, பழைய மாதிரி நடமாட னுமனு வேண்டிக்கிடேன். தயிர் சாதம் படைச்சா, பகலாளுக்கு பரிதின்னு, கோவில்

குருக்கள் கொன்னார்” என்று பதில் வந்தது.

அழலதா, சிரிப்பதா என்று நெரிய வில்லை கங்கா பெருமூச்செறித்தாள். பெண்பார்க்க வரும் பொழுதே “பத்தியில் கொஞ்சம் உப்பு ஜாஸ்தி. கேசரி இன்னும் டதுமா வரணும்” என்று கந்தரேஸ்வரன் சரிவசாதாரணமாகக் கூறியதும் கங்காவுக்கு

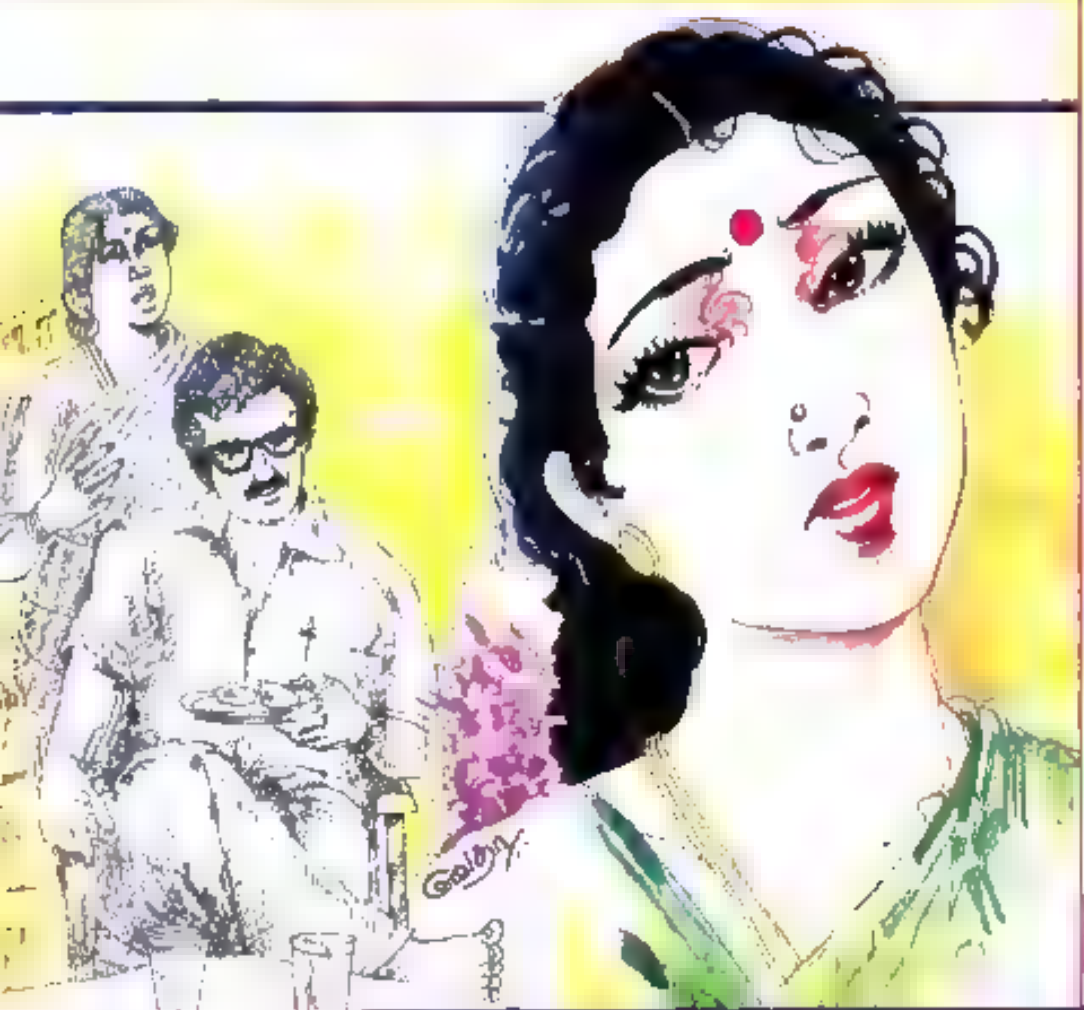
‘திக’கொன்றது. ‘சரியான தீவிரப் பண்டாரமோ’

கங்காவின் வீட்டில் எல்லோரும் “மாய் பிள்ளைக்குக் கொஞ்சம் கூட



# நாக்கு





## காந்தலஷ்மி சந்திரமௌலி

கர்வம் இல்லை. தொம்பக கலகலப்பா இருக்கார். கங்கர் ஜாஸ்தி பேச மாட்டா. அவனுக்கு இப்படி வாய் நிறைய பேசற மாய்பின்னை தாய் சரியா இருக்கும்" என்று தீர்ப்பு கூறினார்கள்.

அன்றிரவு, தனியையில், "அம்மா, எள்க ருப் பிடிக்கலாம்மா. மரியாதை இல்லாம நம்ம வீட்டு ஸொகுஜி பத்தினியைப் பற்றி 'கமெஸ்ட' அடிக்கறான் அந்த ஆள்" என்று பெற்ற தாயிடம் கூறினாள்.

"ஆடி அசடே, ஆம்பினைக்கு தீவிதான பிரதானம். உங்க அப்பாவை பாடேன் கோட்டான் மாதிரி இழுத்துவரு எங்க வீட்டு நல்ல ஷாவிடம் இன்னய தேதி வரைக்கும்

ஓட்டி வைக்கலாம். மாய்பின்னை வளவளா வித்தியாசமில்லாம பழகலாம். அப்பறம் அந்த ஆளு, இந்த ஆளுன்னு மரியாதை இல்லாம பேசக் கூடாது" என்று அம்மா கங்கர்வை சமாதானப்படுத்தினாள்.

கல்யாணமாயிச முதல் வகுடமே, அரகரவ ஆள் குழந்தை குழமார், கங்கர்வின் னகையில் தலழந்தான். காதலும், பாசமும னவத்திருக்கும் கணவன், கைநிறையச் சா பனம் என்று கந்தக குவையும் இல்லாத வாழ்க்கை. நல்ல மனதுடைய மாயியார் கங்கர்வின் பிறந்த வீட்டில் இரு விசேஷம் என்றால், கணவனும் மாயியாரும் உதவிக்க

ஒடுவார்கள் 'கங்கா கொடுத்து வைத்தவன்' என்று சுற்றம் பொறாமைப்பட்டது.

ஆனால் கங்காவின் அவஸ்தை கங்காவுக்கு மட்டுமே தெரிந்த ஒன்று. முதலிரவு அன்றே அவன் சந்தேகப்பட்டது ஊர்ஜித மாயிற்று. தட்டில் வைத்திருந்த ஸ்லீட் வகை யறாக்களை ஒன்று விடாமல் குசித்துச் சாப் பிட்டான். "திரட்டுப்பால் 'ரெடிமேட்' போவ இருக்கு. எமகுர்பாகு. திருஷ்ணா ஸ்லீட் 'எமகுர்பா' மாதிரி இல்லை" என்று 'கெமெண்ட்' அடித்தான்.

பால் குடிக்கும் பொழுது, "ஏலக்காய் தட்டிப் போட்டு, பச்சைக் கற்பூரம் போடச் சொல்லியிருந்தேன். மறந்துட்டா போவ இருக்கு" என்றான். "உங்களுக்குச் சாப்பாடு குசி நல்லா தெரியும் போவ இருக்கு" என்று கங்கா கூறிய பொழுது "மறுஷன் சம்பாதிக்கிறதே சாப்பிடத்தானே. பகவான் இந்த நாக்கை குசி பாக்கறதுக்காகத்தான் வெச்சிருக்கான்" என்று தத்துவார்த்தமாகப் பதில் வந்தது.

'என்றுதான் உடம்பிற்கு வயிதே பிரதானம்' என்பதுதான் சந்திரேசனின் வாழ்க்கை முறை என்று புரிந்து கொண்டான். அதன் படி அலுக்காமல், சரிகைமல் சமையல் செய்து போட்டான்.

கங்கா, தன் தம்பி மூர்த்தியின் கல்யாணத்தில்நான் கவனவரின் 'கெடாத்தல்' ரூபத் தைப் பார்த்தான். சத்திரத்தின் போன நிமிடத்திலிருந்து ஜாளவாசம், கல்யாணம், ரிசப்ஷன் முடிந்து மறுநாள் காலை ஊருக்கு கிளம்பும் வரை சமையல் மாஸ்டரிடம் போய் ஒவ்வொரு வேளைக்கும் போட வேண்டிய 'மெனு'வை கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டு, அதை வந்து சின்னக் குழந்தை

போல் எல்லோரிடமும் சொல்லி "நாம கௌரவமா வந்தோம் போனோம் எக்'றில் லாமல் உங்களுக்கு எதுக்கு இந்த வேலை?" பல்லைக் கடித்தான் கங்கா.

"போடி, எப்பத்தியக்காரி, போட்டதைத் திங்க இது என்ன ஜெயிலா! சமையல் மாஸ்டர் என்னை எப்படிப் புகழ்றார் தெரியுமா?" என்றான்.

"சார், ஒரு சரியா வெடிக்கவை, கறிமெய் பிவை கொஞ்சம் தூக்கவை இருக்கு என்றெல்லாம் சொல்றார். சமையலுறையில் புழுத்து, ஒவ்வொண்ணையும் குசி பார்த்து அதை மாற்றிச் சமைக்கச் சொல்றார்" என்று சமையல் மாஸ்டர் புகார் செய்ய, பெண்ணை பெற்றவர், ஓடி வந்து கங்காவின் அப்பாவிடம் கெஞ்ச, மாப்பிள்ளையை புதிய சம்பந்திகளிடம் விட்டுக் கொடுக்க மனமில்லாமல், "அடஜெஸ்ட் பண்ணிச் செய் யுங்க சார்" என்று கங்காவின் அப்பா கூறி விட்டார்.

பிறகு தனிமைமில் மூர்த்தி, "என்ன அக்கா இது, கொஞ்சம் கூட 'டிஸனரீ' இல்லாம? நீ கொஞ்சம் சொல்லக் கூடாமா?" என்று கேட்ட பொழுது கங்கா கூனிக் குறுகிப் போய் விட்டான்.

சத்திரத்தை விட்டுக் கிளம்பும் பொழுது பெரிய அநிர்ச்சி காத்திருந்தது. பெண் வீட்டில் மிகுந்த மரியாதையுடன் கொடுத்த நாய்பூஸ்தை வாங்கிக் கொண்டு, "எல்லாம் ரொம்ப நல்லா இருந்தது. ஆனால் சாப்பாடு சுமார்தான். எங்க ஊர்வ வந்து நீங்க சுயாணம் பண்ணியிருந்தா. நாம அதை இரக்கலாம்" என்றான் சந்திரேசன். "அதனால் என்ன, உங்க அறுபதாம் கல்யாணத்தை உங்க ஊர்வெயை ஜாம் ஜாம்பு கொண்டா



கடவுளின் உதவி எப்போதும் இருக்கிறது. நீதான், உன்னுடைய ஏற்புத்திறனை உயிர்ப்புடன் வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். எந்த மனிதனாலும் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடியதை விட அதிக அளவில் கடவுளின் உதவி இருக்கும்.

- ஸ்ரீ அன்னை, புதுவை.  
தலைவர் : பா. அச்சுதன்

# கேன்ஸர் நோயாளிகள்

**கவலைப்பட வேண்டியதில்லை**



Dr. K. Sri. Sridhar

**குருபாலா கிளினிக்கின் சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை**

**மீண்டும் மகிழ்ச்சியை  
உங்கள் இல்லத்திற்கு கொண்டு வருகிறது.**

கனகாம்பா Cancer டைனாமிக் 08-04-04-ல்  
தங்களை எதித்து சிவியை குடிவினோன்.  
மருத்துவம் எடுத்து நவனயது நானே என்  
வயிற்றில் சிறு குடலில் இருந்த அண்டி  
நினைவிட்டது. வலியோ, உபாஸையோ இல்லை.  
தங்கையது சிகிச்சையின் மேல் அழைத்து  
தம்பிக்கை ஏற்பட்டுவிட்டது. உங்களை  
எதித்துப் முன்பு இருந்த கவலைப் இல்லை.  
உடலில் தென்பு ஏற்படுகிறது. நன்றி

கே. எஸ். விஸ்வநாதன்  
கொடுவாடி, பாண்டிச்சேரி, வேளூர்

**Our Speciality is : Herbal Oncology,  
Medical Oncology & Radio Therapy  
All under one roof.**

**கை விடப்பட்ட கேன்ஸர் ?  
கவலை வேண்டாம்**

எவ்வளவுத புற்று நோய்த்தும் சிகிச்சை உண்டு.  
நோயாளி நோயில் வர வேண்டியது இல்லை.  
முதுமையாக எவ்வளவு சிப்பெயர்ட்டுகின்றனவும் அதுமே  
சைக்கிளம். சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை எப்போது  
உங்களை கே. எஸ். விஸ்வநாதன் வடிவமைத்த அருமை  
முறையாகும். பத்தியம் இல்லை. மற்ற  
மருத்துவமனையும் கேடுத்து எப்போதும். உங்களை  
யோது நோய் நெருங்குவது குறைத்து நினைவிடாக  
எந்தோடியாக வாய்மையம், அவர்களில் வாய்மையம்  
40% அதிகமாக முயற்சிக்கலாம். இதற்கு சிறப்பு  
மூலிகை சிகிச்சை பயனுள்ளதாக அமைகிறது.  
உங்களை எவ்வளவு கேன்ஸரில் நோயாளிகளும்  
உடனே தங்களை அளிக்கிறது.

எனது நவனயது விலை கேன்ஸர். டாக்டர்கள்  
கைவிட்ட நினைவிலும் உங்களை எதித்துதேன்.  
நாட்களை என்னும் நினைவிலும் இருந்த அவர்  
உங்கள் மருத்து கொடுத்த சிறகு அழிவிடுத்து  
மீண்டு விட்டதாகவே நினைக்கிறேன். குழந்தை  
மருத்து எப்போதும் உங்களை எப்போதும்  
அதுவும் தங்கு நினைவாகிறது. உங்களை  
சிறந்த மருத்துவத்தை நீங்கள் அளிக்கிறீர்கள்  
நன்றி.

எந்தோடியம்  
குடுவாடி நகர், தாண்டிமேனம்

**Also Specialise in**

**ASTHMA - Treatment available  
37,375 patients are happy with our treatment**

We have special treatments for Obesity,  
Menstrual Disorder, Diabetes, Infertility,  
Eczema, Psoriasis, Pimples, Migraine,  
Low Backpain, Arthritides, Oral Ulcers,  
Hyper Acidity, Cervical, Lumbar  
Spondylosis, Weak Memory, Snoring,  
De-Addiction for Alcoholic, Smoking,  
Panmassia Chewers.

**Gerubalaa  
Clinic**

Speciality Clinic for Herbal Oncology & Asthma  
Royale Apartment, 6, Mannar Reddy Street,  
(Opp. Street to T Nagar Bus Terminus,  
Next to Krishnaven Theatre) T Nagar,  
Chennai - 600 017 CLREC Ph: 044 - 24336696  
Res: 044 - 55672752, Cell: 96401 48898.  
TIMINGS: 10.00 am to 5.30 pm  
On Sundays: 10.00 am to 12.00 Noon

கேன்ஸர் நோயாளிகள் தங்களை கேன்ஸரில் விரைந்த எந்த  
எந்தோடியம் உங்களை மருத்துவம் அளிக்க சைக்கிளம்.





அடைக்கு பகுப்பு வகைகளை ஊற வைக்கும் போது துலரம் பகுப் பிற்குப் பதிலாக பட்டாணிப் பகுப் பைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அடை மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

- சாந்தி சங்கர்.

டுங்க. நாங்க வந்து சாப்பிட்டோம்" என்று அலட்டாமல் கூறினார் பெண்ணைப் பெற்ற தந்தை.

அவமானத்தில் முகம் சிவத்து, தலை குனிந்தாள் கங்கா. அடுத்து மாமியாரின் பதி வைக் கேட்டு அதிர்ச்சியில் தலை கற்றியது. "எங்க கனகு சாப்பாட்டிற்று. என் பிள்ளை யின் அறுபது வயது வரை காதற்குப்பா வேண்? இப்பவே எங்கனோட வாங்க பிரமா தமா அசத்தினோமாம். ஆனால் உங்களைப் போல குடு ஆதி குசியில்லாத சாப்பாடு போட மாட்டோம்" என்றான் கங்காவில் மாமியார்.

பிறகு வாய் வார்த்தை முற்றி அவமானப் பட்டு, ஊருக்கு வந்ததை இப்பொழுது நினைத்தாலும் கங்காவுக்குக் கண்கள் குள மாகி விடும். தம்பியின் மனைவி இதுநாள் வரை இவளோடு ஒட்டவேயில்லை.

இந்த ரகு வருடத்தில் சமைத்துப் போட்ட பண்டங்களுக்கு பட்டியல் வைத் திருந்தால், கங்கா இன்று இன்னொரு 'மயனிகா பத்திராத்' ஆவியிருப்பாள். வீட் டிற்கு சமைப்பது போதாது என்று. வரும் கற்றத்தாருக்கு, கோயிலுக்கு, பறனைக்கு என்று வாக்குக் கொடுத்துவிட்டு கங்காவை செய்யச் சொல்லுவான். பாவம் கங்கா, முதலில் ஆர்வத்துடன்தான் செய்து போட் டாள்.

பிள்ளைத்தாய்ச்சியாக இருக்கும்

பொழுது மாமியார் பங்கஜம் தன் பங்குக்கு கங்காவுக்கு ருசியாக வகை வகையாக செய்து போட்டாள். அப்பொழுது குசித்துச் சாப்பிட்டதாலோ என்னவோ, கஞமாகும் 'முழு தீன நாக்கு குசியோடு' பிறந்தான்.

பிரசவம் ஆன பிறகு ஒரு நாள் கங் கனாடியில் தன்னைப் பார்த்துக் கொண்ட கங்காவிற்கு ஏக அதிர்ச்சி. பயங்கரமாக குண்டாகி இருந்தான். பிறகு, டயட், உடற் பயிற்சி என்று உடலைச் சரிசெய்வதற்கு ரொம்ப மெனக்கெட வேண்டியிருந்தது. இப் பொழுது அபார்ஷன் ஆனதற்குக் கூட, "எல்லாம் 'டயட் டயட்' என்று உடம்பைப் பாழ் பண்ணினதுனால் வந்த விளை" என்று மாமியாரிடமும் கணவனிடமும் ஏச்சுகள் வேறு!

"இந்த வகுடம் வீவுக்குக் காசிக்குப் போக லாமனு இருக்கேன்" என்றான் கந்தரேஸ் வரன். "ஆமாண்டா நான் கங் முடறுதுக் குள்ளே அப்பாக்கு காசியில் திவசம் பண் ணிடணும்" பங்கஜம் குதூகலமாகக் கூறினான்.

கங்கா, ஐக்கிரைதயாக "சென்னையி லேர்ந்து 'க்ரூப் க்ரூப்பா' கட்டிக்கிட்டிடுப் போறா. அதிலேயே போய்டலாம்" என்றாள். அவளுக்குத் தெரியும் சாதாரணமாகப் பக்கத்து ஊருக்குப் போக வேண்டும் என் னாலே ஏகப்பட்ட 'ஐட்டங்கள்' சமைத்து, பொட்டலம் கட்டி, எடுத்துக் கொண்டு வழி நெடுக தின்று கொண்டு... "அப்பா காசி என் லேஸ்வரா, இந்நேரத்து விருதுவை வேண்டும்" என்று வேண்டினாள்.

கந்தரேசன் காதில் போட்டுக் கொள்வ தாக இல்லை. "இது என்ன சாதாரண ரோ? இது ரொம்ப 'ப்ளான்' பண்ணி போகணும். இந்த 'க்ரூப்போட்' போதெல்லாம் வேண்டாம். அவங்க சாப்பாட்டை மனுஷன் சாப் பிடுவானா?" என்றாள். "நாம என்ன சாப் பிடவா போகிறோம்? காசிக்குப் போவதற்கு பத்தினான் முக்கியம்" என்றாள் கங்கா.

"அது சரி, வெறும் வயதில் பத்தி வருமா? அதுனால்தான் அந்தக் காவத்திலேயே நம்ப தேசத்தில நெய்ப் பொங்கல், பாயசம், வடை என்று ஒவ்வொரு பண்டிகைக்கும் ஒவ் வொரு மாதிரி பதார்த்தங்களை செய்வச் சொல்லியிருக்கு" என்றான் பங்கஜம். 'யார்



ஏற்பாடு செய்ததோ, என்னைப் போல பெண்களுக்கு உயிர் போகிறது. என்று மனதிற்குள் முணுமுணுத்தான் கங்கா.

ஊன்று மாதமாக வீடு அல்லோகஸ்ப் பட்டது. அம்மாவும் பிள்ளையும் காசுக்குப் போவதை, சென்னை மாதகரத்திற்கே கேட்கும்படியாக தெரித்தவர்கள், தெரிவாத வர்கள் என்று தூண்டோரா போட்டார்கள். ஏற்கெனவே போய் வந்தவர்கள் பட்ட சாப் பாட்டு கஷ்டங்கள், இனிமேல் போகப் போகிறவர்கள் சொல்லும் கதைகள் என்று நினைப்பச் செய்துகொண்ட சேகரித்து, கைக்கு எடுத்துப் போகும் துணிமணியிலிருந்து, சாப் பாட்டு மூட்டை வரை கிஸ்ட் போட்டா யிற்று.

கங்காவுக்கு காசுக்குப் போகும் நாள் நெருங்க நெருங்க வயிற்றில் புளி கரைந்தது. கிஸ்ட் எடுத்துப் பார்த்து "ஏதோ அந்தக் காலத்தில் மாட்டு வண்டியில் எடுத்துப் போவது போல் இது என்ன கத்திரி" என்று கங்காவின் அம்மா மாய்ந்து போனாள்.

ரவை அல்லா, இரட்டுப்பாஸ், தண்ணீர் விடாமல் என்னெனயில் பிசைந்து பொரித்த பூரி, ரவை உப்புமாவிற்கு ரெடியாக வறுத்து, தூனித்த ரவை பொட்டவங்கள், அரிசி, ஒன் திரண்டாக உடைத்த துவரம் பருப்பு, பாசிப் பருப்பு (சிகிரம் வேகலும), புளி, சாம்பார்ப் பொடி, மிளகு ரசப்பொடி, கூட்டுப்பொடி, கறிப்பொடி, சாத பருப்புப் பொடி, அய் காயப் பொடி, கறுகாய் வகைகள், பட் சணங்கள் எல்லாம் செய்து, பிளாஸ்டிக் டப் பாக்களில் அடைத்து, பாவம் கங்காவிற்கு

இடுப்பொடிந்து விட்டது. என்ன செய்வது பேய்க்கு வாழ்க்கைப்பட்டால் புனியமரம் ஏறத்தானே வேண்டும்!

ட்செவின் ஏதியிலிருந்து தின்று கொண்டே இருக்கும் கணவனுக்கும், மாபி பாருக்கும், பிள்ளைக்கும் சப்ளை செய்வதில் கஷ்டம் தெரியவில்லை. ஆனால் அவர்கள் அடித்த 'கமெண்டுகள்' கேட்டு வாழ்க்கை வெறுத்துப் போனான் கங்கா.

ஏற்கெனவே ஏற்பாடு செய்திருந்த புரோகித்ர ஸ்டேஷனுக்கு வந்து இவர் களுக்கு ஏற்பாடு செய்திருந்த சத்திரதிற்கு அழைத்துச் சென்றார். போன உடனே குனித்து விட்டு ஸ்டப் பற்ற வைத்து, சமை யலை ஆரம்பித்தான் கங்கா. "என்னம்மா இது, இங்கு வரவங்களுக்கு எல்லாம் நாய் களை சமைக்கக் கொடுப்போமே. நீய்க ஏன் கஷ்டப்படணும்?" என்றார் சாஸ்திரிகள். "அதெல்லாம் நமக்குச் சரிப்படாது. எங்க ளோட குசி, பசியே நளி" என்றான் கந்த ரேசன்.

"இதோ பாருங்க தட்டுல இருக்கறச்சே குசி தெரியாது. சாகயில் எடுக்கறச்சே குசி தெரியாது. நாக்குல வெச்ச உடனே குசி தெரியும். ஆனா முழுங்கிட்டா? முழுங்கின உடனே அது மலம். அடுத்த நாள் அத்தனை யும் வெளியே வந்தாகணும். பண்ணின பாலம் தீர்க்க காசுக்கு வரறோம். இந்த இத்தாணாண்டு நாக்கு குசியை முறியல எடுத்து, கங்காவில போடணும்" என்றார் சாஸ்திரிகள்.

அவரை மானசிகமாகக் கும்பிட்டான்

### புடலை தோசை

ஒரு துள்ளி அரிசியை ஊறவைத்து நீர் விட்டு நன்கு ஹைகாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பிஞ்சு புடலங்காயை பொடிப் பொடியாக நறுக்கி உப்புப் போட்டு நன்கு பிசைத்து வைக்கவும். அரைமணி நேரம் கழித்து அரைத்து வைத்திருக்கும் அரிசி மாவில் தேவையான அளவு உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, துளி பெருங்காயம், நறுக்கி வைத்த புடலையை சேர்த்துத் திட்டமான தண்ணீர் விட்டு தோசை வாக்கிக், கமகமவென வாசனையோடு கரகர 'புடலை தோசை' ரெடி.

- கங்காணி ரமேஷ்.





கங்கா. "காசிக்கு வந்து இவர்கள் உபதேசம் தருகிறதே தவிரவா?" என்று தொடித்துக் கொண்டான் மாமியார். தவச காரியம் கருத்து சமையல், கோவில்கள், ஊர் சுற்றி பார்ப்பது என்று பொழுது ஒழியது.

மறுநாள், "இன்னிக்குக் கங்கை குளியல்" என்று கங்கை கரைக்குப் போனார்கள். திருவிழா கூட்டம் தெருக்கியது. கருமாரின் கைகளை கங்கா பிடித்துக் கொள்ள, அம் மானை சுத்தரேசன் பார்த்துக் கொண்டான். எல்லோரும் குளித்து முடித்த உடன், "நாம் பண்ண பாபமெல்லாம் கரைந்து போ. உங்கப்பாவும் திருப்பிவா போய்க் கடவுளிடம் சேர்த்திருப்பார்" என்றார் மாமியார்.

"இன்னிக்கு என்ன சமைப்பது?" என்றான் சுத்தரேசன். "வாழ்க்கையால் கறியும், மிளகு ரசமும்" என்று சலசலத்து ஓடும் கங்கையை பார்த்துக் கொண்டே சொன்னான். "பருப்பு தொகையை அரைக்கவையா?" என்று கேள்வி வந்தது. "இல்லை" ஒத்தை வரையில் பதில் சொன்னான் கங்கா. "மிளகு ரசத் தோட பருப்பு தொகையை பண்ணணும்னு உங்களுக்கு எத்தனை தடவை சொல்லியிருக்கேன். ஏன்தான் இப்படி ஆணையே இங்கு சமைக்கிறீயோ? அதான் உடம்பை ஒண்ணும் ஓட்ட மாட்டேயென்று" என்றான் சுத்த ரேசன்.

கண்ணில் சூழக்கொண்டு எட்டிப் பார்த்த கண்ணிருடன் கங்கை திறை வெறித்தாள். "என்றுதான் விமோசனமோ" என்று காயப் பட்ட மனது கெட்டுவிடது. தன் ஸபகை ஒத்த பெண்கள் ஜாஸியாகச் சிரித்துப் பேசிக் கொண்டு போவதைக் கண்டு கருக்கு வத்தும் சமைப்பவரையை எட்டி அழுவது நினைத்து உருகினாள்.

"சுத்தரேசா, என்னத்தையோ மிதிகட்டிட்டுப் போவ இடுக்கு. காலெல்லாம் அசிங்கம். இந்த ஊரிலே சுத்த பதமே இல்லைடா. இன்னொரு தடவை குளிக்கணும்" என்றான் பங்கஜம்.

"வேண்டாம்மா குழுக்குப் போய்க் குளிக்கலாம்" என்றான் கங்கா. "அதுவரை எனக்குத் தாய்காது. காசிக்கு வந்தும் கருமம் விடலை" என்றபடி சுத்தரேசனின் கையைப் பற்றிக் கொண்டு குளிக்கப் போனாள்.

காசி கரையில் பெண்கள் செட்டும் பூணூ ல்கள், அழுக்கு உடம்புடன் நிற்கும் சாமியார்கள் கூட்டம், பீண்டம் கவந்தது. எப் பொழுதோ இறந்தவர்களை மறுபடியும்

அழைக்கும் பண்டாக்கள், வேடிக்கை பார்க்கும் வெளிநாட்டவர்கள் என்று கரையில் கூட்டம் அலைமோதியது.

திடீரென்று ஓரே கூச்சல். மாமியாரின் குரல் போக வேட்கையே, கருமானர உடம்புப் பிடியாகப் பிடித்துக் கொண்டு, கரைக்கு அருகில் படிவட்டுகளில் இறங்கி ஓடினாள். அதற்குள் திறை கூட்டம் சேர்த்திருத்தது. கூட்டத்தை விவக்கி பார்வையை விரிவினாள். பங்கஜமும் சுத்தரேசனும் ஒருவரை ஒருவர் பற்றிக்கொண்டு கூச்சலிடுவது தெரிந்தது. என்ன நடக்கிறது என்று புரியவில்லை. அநிக ஆழத்தில் அவர்கள் இயைவை என்று புரிந்தது. பிறகு ஏன்? கங்காவுக்கு தெரியுமா பற்றியது.

யாரோ ஒருவர் தமிழில் இறங்கி அவர்களுடன் பேசி விட்டு, மறுபடியும் மூச்சிறக்க முடிந்த மட்டும் வேகமாக ஓடி வந்தார் (அவர் தமிழில் பேசியதே நிம்மதியாக இருந்தது) "ஒண்ணுமில்லேம்மா, ஏதோ பிணம், அதுபாட்டுக்கு போனும் பொழுது. இவர்கள் கையை சுற்றிவிட்டது. அது என்னவோ தெரியவில்லை. உடம்புப்படியாக இவர்கள் கையை பிடித்து விட்டது. என்ன முயற்சி செய்தாலும் அதை எடுக்க முடியவில்லை" என்றார்.

"பிணமா?" திக்கென்றது கங்காவுக்கு. "இங்கே பிணம் கங்கையில் போறது ரொம்ப சாகும் ஆனா இதுவரை பாணரையும் அது 'பிடிச்ச' மாதிரி கேள்விப்பட்டதேயில்லை. கண்கலப்படாதேம்மா. திறைப் பேர் உதவ வருவார்கள்" என்றார். மாமியாரின் கூக்குரலும், சுத்தரேசனின் நடுக்கமும் தள்ளாக்கத் தெரிந்தது. என்ன செய்வதென்றே தெரியாமல் நிகைத்தாள் கங்கா.

யாள் யாரோ ஓடினார்கள். ஏதேதோ பாணையில் பேசுகள். திடீரென்று "காசிக்கு வந்து கங்கையில் குளித்தால் தனக்குப் பிடித்த எந்தவாவது விட வேண்டும். பிறகு அந்த பதார்த்தத்தை வாழ்தான் முழுவதும் தொடக் கூடாது தெரியுமா?" காலுக்கருகில் தமிழில் குரல் கேட்டு திரும்பினாள் கங்கா. ஒரு ஸபதான் சாமியார். வெள்ளை வெளே ரென்ற உருவம். மொட்டைப்படித்த தலை, ஒரு காலி வேஷ்டி. குத்ராட்ச மானையுடன்! இவனைப் பார்த்துச் சிரித்தார்.

ஒன்றும் புரியாமல் அவரைப் பார்த்தாள். "சுதரேசனாக இரு. ஒன்றும் ஆகாது" என்ற படி தன்னிலை நோக்கி நகர்த்தார் சாமியார்.

சந்திரேசனும், பங்கஜமும் அவரிடம் ஏதோ பேசுவது இங்கிருந்து தெரிந்தது. மற்றவர் கனெல்லாம் விலகி கணரக்கு வந்து விட்டனர்.

அப்படியே அவர்கள் இருவரையும் அந்த சாமியார், தன் கைபால் தண்ணீரில் முக்கி மேலே எழுப்புவது தெரிந்தது. இப்படி மூன்று முறை செய்தார். பிறகு பங்கஜம்மா வையும், சந்திரேசனையும் தன் கைபால் பிடித்துக் கொண்டு, கணரக்கு அழைத்து வந்தார். கூட்டம் 'தேனா' என்று கூச்சலுடன் கைதட்டி வரவேற்றது.

சங்கா ஒடிப் போய் மாமியாரை பிடித்துக் கொண்டாள். 'விக்வி விக்வி' அழும் மாமி உரையையும், திக்பிரமை பிடித்து நிற்கும் கணவனையும் பார்த்து, என்ன சொல்வது என்று புரிவாமல் திணைத்தாள். சாமியாரிடம் நன்றிகூற கூட்டத்தில் மறைத்து விட்ட அவனரத தேடினாள்.

சத்திரத்துக்கு வந்து சுரத்துணியைக் கூட மாற்றாமல் நின்று கொண்டிருக்கும் கணவனர ஆறுதலுடன் பற்றி "ரொம்பப் பயத்துட்டியுங்களா?" என்றான், புதினேதும் பேசவில்லை சந்திரேசன். "அம்மா, சூடா ரொட்டி போடலாமனு இருக்கேன், தொட்டுக்க என்ன செய்யறது?" என்று கேட்டாள்.

மழையில் நனைந்த கோழிக்குஞ்சைப் போல மூலையில் படுத்திருந்த பங்கஜம், "எனக்கு ஒன்னுமே வேண்டாம். வெளும் பானைக் குடிச்சிட்டு படுத்துக்கறேன்" என்றான். கங்காவால் நம்பவே முடிய வில்லை. இரவு வக்கணையாகச் சாப்பிட்டுப் பழியிப் மாமியாரா இது?

சந்திரேசன் ஐய்யால் வழியாகத் தெரியும்

கங்கையை வெறித்துப் பார்த்தபடி இருந்தான். "ரொட்டி செய்து திரென். சாப்பிட்டுட்டு படுத்துக்கோய்ச்" என்றான். "எனக்கு ஒன்றும் வேண்டாம் சங்கா. என் நாக்கு குசியை அறுத்து கங்கையிலே விட்டேன். இனிமே உன்னை தொத்தரவு செய்ய மாட்டேன்".

"என்ன சொல்கீங்க?" கங்கா மூச்சு விடவும் மறந்து கேட்டாள். "எங்க இருவரோ பேரையும் ஒரு பிணம் திடீரென்று சுத்திண்டதே, போலுண்டாப்பா நாங்க பட்ட அவலத்தை, இந்த ஜென்மத்துக்கும் போறும் அப்போதான் 'காசி விஸ்வேஸ்வரராட்டமா' அந்த சாமியார் வந்தார். அவர்தான், 'பசிக்கூச் சாப்பிடணுமே தவிர, ருசிக்குச் சாப்பிடக் கூடாது. இந்த உலகத்துக்கே அள்ள மூட்டும் அள்ளுரணி இங்க இருக்கா. அவ ஒரு பொம்பளை. இன்னொரு பொம்பளை ஈட்டப்படறதை சிக்க மாட்டா. நாக்கு குசியை அறுத்தெரிவுக்கோ, இந்த பிணம் உங்களை விட்டுடும்"னார். வேண்டியீட்ட கேனே அது எங்களை விட்டுத் தள்ளலே போயிடுத்து".

"இனிமே எங்க ஜென்மத்துக்கும், நீ பண்ணிப் போடறதை பசிக்குச் சாப்பிடறோம். போதும், இந்த நாக்கை வெச்சிண்டு நாய்க பண்ணின சுத்து! எங்க அறுவ்வாரம், இந்த வயத்துல எரிஞ்சண்டிருந்த ஓயாத நீ எல்லாம் கங்கைல கரைஞ்சுடுத்து. விஸ்வேஸ்வரா, ஆயுசுக்கும் மறக்க மாட்டோம்" என்று தா தழுதழுக்க கை எடுத்துக் கும்பிட்டாள் பங்கஜம்.

சாமியாரை மானகமாக வணங்கினாள் சங்கா.

கடந்த மார்ச் மாதத்தில் திடீரென எனக்கு உடம்பு முடியாமல் போய் விட்டது. என்னால் என்று தேர்வு களை எழுத முடியவில்லை. என்னைப் பார்க்க வந்த நண்பர்கள், "You can Win By Mr. Shiv Khena" என்ற புத்தகத்தைக் கொடுத்து என்னைப் படிக்கச் சொன்னார்கள். தன்னம்பிக்கை, ஹாரியம் போன்றவற்றை வளர்க்க இது ஒரு சிறந்த புத்தகம். நாலும் இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில் இம்மாதிரி புத்தகத்தை பிறகுக்குப் பரிசுகளாகக் கொடுக்கலாமே.



# Fashion Trend Setters

**10% - 20%  
DISCOUNT**  
With Starry &  
**GIFT**

Wide Range of  
**Victoria  
Collections**



**K.V. Narayana**  
Proprietor



Handcrafted by Artisans

Various Designs, using different styles  
Gold, Silver, Steel, Copper, etc.  
Different designs, styles and colors  
to suit your taste and budget

**Astrologer,  
Gemologist  
Available**

For Appointment call  
**24331060**

*Drop by and take your Pick*

*Exquisite Designs • Exclusive Collections*

*Inspired by Tradition*

- Pearls • Corals • Kundan • Polli Sets • American Diamond Jewellery • Coral Jade Flower Sets
- Thru Sets • Korean Jewellery • Ranihaars • Saajansets • Chokers • Ruby • Emerald
- Blue Sapphire Necklace Sets • Hyderabad Gold Foil Beads • Temple Jewellery
- Imported Beads in all Colours • Lucky Birth Stones • Bangles Etc.,
- 1gm & 2gm Gold Forming Jewellery with **RESALE VALUE**



**Original** *By the Famous and Reputed*  
**NARAYANA PEARLS**  
**GEMS & JEWELS**

#### **MAIN SHOWROOM:**

'Sudhas Paradise' 62, Pondy Bazaar,  
Below Kanur Vysya Bank, Opp. Maya's Plaza  
T. Nagar, Chennai - 17.

Ph : 2432 2644, 24331060

#### **T. NAGAR BRANCH:**

'SHREE SAKTHI PLAZA' Basement,  
75, Pondy Bazaar, T. Nagar,  
(Next to Maya's Plaza) Chennai - 17.

Ph : 2815 0144, 5207 1121

#### **ADYAR BRANCH:**

1st Floor, Balaji Thanga Kadal  
67/25, L.B. Road, Adyar  
(Near Gokulam) Chennai - 20

Ph : 5247 1151

And... taking





## இவர் இப்படிச் சொல்கிறார்!

ஃகோதரி பேசும், ஜீன்ஸ் துய்வுரையாராய் ஆகலாம்' என்றிறார். ஆனால் நான் கடந்த பத்து வருடங்களுக்கும் மேலாக 'கான்டாக்ட் லென்ஸ்' அணிபிறேன். எனக்கு எந்தவொரு தொந்தரவும் ஏற்பட்டதில்லை.

லென்ஸ் அணியும் போது சில புத்திகளைக் கையாள வேண்டும். அதுதான் டாக்டர் சொல்லி இருக்கிறாரே என்றாலும் தடைமுறை வாழ்க்கையில் சில விஷயங்களைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

முதலில், காவலியில் எழுத்தவுடனேயே அவசரமாக லென்ஸை மாட்டிக் கொள்ள வேண்டியதில்லை. காவலியில் குளித்த பிறகு உடனே லென்ஸ் அணிந்து கொள்ளவும், கவனிக்கவும். 'உடனே', ஏனென்றால் அப்போதுதான் கையில் எந்த என்னெனய் அல்லது கீம் பசையும் இருக்காது. நாம் லோஷன் போன்றவற்றை முகத்தில் தடவி, அதே கையால் பவுடர் பூசி, ஆன்காட்டி விரலால் நெற்றியில் சூங்குமம் வைத்து, பிறகு அதே விரலால் லென்ஸ் பொருத்த முயன்றால் அது கடினம்தான்.

சமையல் வேலையை

முடித்த பிறகு போடலாம் என்



# கான்டாக்ட் லென்ஸ்

## போடலாமே!

நாள், அப்போது வெங்காயம்,

மிளகாய், உப்பு, காரம்

போன்றவற்றைக்

கையாளுவதால் அதே கையால் லென்ஸ் பொருவது கண்களில் எரிச்சல் உண்டாக்கும்.

லென்ஸ் போடும் போது மேஜையில் நிழை ஏன் என்றால், லென்ஸ் போடும் போது தவறுதலாக மேஜையில் விழுந்தாலும் கலபமாகக் கண்டுபிடித்து விடலாம்! முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி வைத்து, இடது கை விரலால் கண் இமைமைய நிமிட்டாமல் பிடித்துக் கொண்டு, வலது கை ஆன்காட்டி விரலால் லென்ஸை கண்ணாடியில் கவனமாகக் கொண்டு பொருத்த வேண்டும். இதைப் படிக்கும் போது பெரிய விஷயமாகத் தோன்றினாலும் தடைமுறையில் இரண்டு நாட்கள் பழகினால் கலபமாக இருக்கும்.

லென்ஸ் அணித்த பிறகு ஐ மலனர், மல்காரா போன்றவற்றைப் போடலாம். அதே போல்

# கோகுலம்

ஆகஸ்ட் 2004

ஒலிம்பிக்  
க்விஸ்:  
பதக்கங்கள்  
பரிசு!



மரியா  
ஷரபோவா

- போஸ்டர்

1000/- ரூபாய்  
பரிசுப் போட்டி

● ஜெல்ஸ் மீன்  
- சுட்டுரை

● சிறுகதைப்  
போட்டி முடிவு

ரூ. 8/- மட்டுமே

பெற்றோர்களே,  
உங்கள் குழந்தைகளின்  
உற்ற நண்பன்

கோகுலம்

லென்ஸைக் கழற்றிய பிறகு கண்களில்  
இருக்கும் மேக்-அப் வகைபறாக்களை  
அகற்றலாம்.

தினமும் மறக்காமல் லென்ஸுக்குரிய  
திரவத்தை (சொக்யூஷன்) மாற்றி அதில்  
லென்ஸை வைக்க வேண்டும்.

லென்ஸ் டப்பாஸைக்  
குழந்தைகளுக்கு எட்டாத தனி  
இடத்தில் வைக்க வேண்டும். உங்கள்  
வீட்டு கட்டி வானொலியை என்ஜிஎஸ்,  
எந்தக் குழந்தைக்கும் இது  
'எட்டாக்கனி'யாக இருப்பது நல்லது.  
இதில் பெரியவர்களையும் சேர்த்துக்  
கொள்ளலாம்! தினமும் ஒரே இடத்தில்  
வைத்தால் உங்களுக்கும் எங்கே  
வைத்தோம் என்று மறக்காது.

நீண்ட தூரப் பேருந்து மற்றும்  
இரயில் பயணங்களின் போது லென்ஸ்  
அணிலைதத் தவிர்ப்பது நல்லது.  
ஒலென்ஸால் பிரயாணங்களின் போது  
கண்ணயரலாம் என்றால் லென்ஸ்  
இடைபுறாக இருக்கும். (தூங்கும் போது  
கண்டிப்பாகக் கழற்றி வைத்து விட  
வேண்டும்). மேலும் தூள்னால் வழியாக  
தாசி போன்றவைகளால் ஒய்வாமை  
ஏற்பட்டு கண் சிவந்து நீர் வடியலாம்.  
நகரும் பேருந்தில் வசதியாக வீட்டில்  
இருப்பது போல் நினைத்த மாதிரத்தில்  
லென்ஸ் மாட்ட./கழற்ற முடியாது.

விமானப் பயணங்களில் தூசி விரும்  
வாய்ப்பிருக்காது என்பதால் லென்ஸ்  
அணியலாம், என்றாலும் தூங்கும்  
நேரமாக இருந்தால் (உ.ம். நீண்ட தூர  
வெளிநாட்டுப் பயணங்கள்) லென்ஸ்  
அணிலைதத் தவிர்க்கலாம்.

இளைப்பெல்லாம் என் நடைமுறை  
அனுபவத்தில் சொல்லும் 'டிப்ஸ்'  
அப்புறமென்ன! நீங்களும் தூலியாக  
காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணியுங்கள்.  
என்னால்!

• எஸ். சுவர்ணலக்ஷ்மி



ஆகஸ்ட்  
மாதம் பிறத்த  
தான் காணும்  
தத்துவஞானி  
வேதாத்திரி  
மகரிஷி அவர்களை  
அறித்தவர்கள்



அறிவுத் திருக்கோயிலைப் பற்றி அறித்திருப்பார்கள். ஆனால் அந்த  
அற்புத மகானைப் பற்றி அறிந்தவர்களுக்காக இம் சிறு கட்டுரை.  
மகரிஷி அவர்கள் ஓர் எளிய தொண்டன் குடும்பத்தில் 1211  
ஆகஸ்ட் மாதம் 14ல் சென்னைகையில் அடுத்த கூடுவாஞ்சேரியில்

பிறந்தார். சிறு வயது முதலே 'மனிதன் ஏன்  
தும்பப்படுகிறான்? கடவுள் யார்?' போன்ற  
கேள்விகள் அவர் மனதில் எழுந்தவண்ணம்  
இருந்தன. அக் கேள்விகளுக்கு விடை கண்ட  
பல மகாக்கவிடம் கற்றார். அவர்களிடம்  
கற்றவற்றையும், தன் சொந்த  
ஆராய்ச்சியில் விளைந்தவற்றையும்  
(மகரிஷி அவர்கள் சுமார் 40  
வருடங்கள் ஆராய்ச்சி செய்தார்)  
ஒருங்கே சேர்த்து மக்களுக்கு  
பயனளிக்கும் 'மனவளக்கலைகலை'  
உருவாக்கினார்.

மனவளக்கலை - பல வகைக்  
கலைகளின் சங்கமம்

மனவளக்கலை என்பது

உடல் தவனிற்று - எளிய

முறை உடற்பயிற்சியும்

இதில் உடனின் ஒவ்வொரு

உறுப்பிற்கும் பயிற்சி கொடு

உள்ள தவனிற்று - எளிய

முறை குண்டலினி போக இயாசைப்

பயிற்சியும்

உடல் தவனிற்று உடலாசனப் பயிற்சியும்

குண்டலப்பேற்றிற்கு

அகததாலயு பயிற்சியும்

(உள்ளத்தை ஆய்வு செய்தல்)

ஆகிய பல பயிற்சிகள்

இணைந்த ஒரு கலையாகும்.

இக் கலையைப்

பயின்று நான்

தோறும் பயிற்சி

செய்வோருக்குக்

கவலை இல்லை;

தோய் தொடி



# ஆவடியில் ஓர் அற்புதம்!

இல்லை; மனக்குழப்பம் இல்லை. உடல் ஆரோக்கியம். மன ஆரோக்கியம், தோற்றப் பொலிவு, எப்பொழுதும் புன்னகை ததும்பும் முகம் ஆகிய பேறுகளைப் பெற்று ஆனந்தப் பெருவாழ்வு வாழ்வாம்.

தன்னுடைய மனவளக்கலைகளை மக்களுக்குப் பயிற்றுவிக்க மகரிஷி அவர்கள் உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தை 1958ல் சென்னையில் தொடங்கினார். அதில் பயின்ற சான்றோர்கள் தங்கள் ஊர்களில் மனவளக்கலை மன்றங்களைத் தொடங்கினர். சென்னை திருவான்மியூரில் உள்ள உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திலும் நூற்றுக்கணக்கான மனவளக்கலை மன்றங்களிலும் இக்கலை பயிற்றுவிக்கப்படுகிறது. குறைந்த கட்டணத்தில், நற்போது மனவளக்கலை மன்றங்கள் அனைத்தும் ட்ரஸ்டிகளாக மாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. தமிழ்நாட்டில் 350க்கும் மேற்பட்ட ட்ரஸ்ட்கள் உள்ளன. தான் பெற்ற இன்பம் இவ்வளவுகூட பெற மகரிஷி அவர்கள் உலக நாடுகள் பலவற்றிலும் உலக சமுதாய சேவா சங்கங்களைத் தொடங்கி பயிற்றுவித்து, பல நாட்டு மக்களையும் தன்னெறிப்படுத்தி வருகிறார்.

**‘வாழ்க ஸவயசம்’, ‘வாழ்க வளமுடன்’**

மகரிஷி அவர்களின் மகத்துவ கண்டுபிடிப்பு!

மகரிஷி அவர்கள் வாழ்த்துவதற்காக ‘வாழ்க வளமுடன்’ என்று வாழ்த்துவார்கள். இந்த வாசகம் இன்று பொறிக்கப்படாத இடம் இல்லை; ஒலிக்காத ஊரில்லை. இந்த வார்த்தையைக் கூறி ஒருவர், மற்றவரை மனதார வாழ்த்த, அதனால வாய்த்துப் பெற்றவரும், வாழ்த்தியவரும் பலவாடைவர். மனித உயிர்களை மட்டுமல்ல, மரம், செடி, கொடி, விலங்குகள், பறவைகள் என அனைத்து உயிர்க்களையும் இவ்வாறு வாழ்த்தலாம்.

‘வாழ்க ஸவயசம், வாழ்க வளமுடன்’ என்று உலகத்தையும் வாழ்த்தச் சொல்கிறார் மகரிஷி. தினமும் இவ்வாறு வாழ்த்துவோமே யானால், மகரிஷி அவர்கள் கூறியுள்ளது போல் இந்த உலகம் சன்னம், சச்சரவு, வன்முறையற்ற உலகமாக மாறும். மகரிஷி அவர்களின் கனவான ஒரே உலகம், ஒரே எல்லை, ஒரே உலக அரசு நினைவாகும் தான் வெகு தொலைவில் இல்லை.

மனவளக்கலைகளை சிறப்புடன் பயிற்றுவிக்க மகரிஷி அவர்கள் அறிவுத் திருக்கோயிலை அமைத்தார். இத் திருக்கோயில்

தமிழ்நாட்டில் ‘ஆழிவாறு’ என்னும் இடத்தில் மலைச்சாரலில் அற்புதமான இயற்கைச் சூழலில் மகரிஷி அவர்களால் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தக் கோயில் ‘ஓம்’ என்னும் வடிவத்தில், சிறப்புமிக்க கட்டிடக் கலை நுணுக்கத்துடன் கட்டப்பட்டுள்ளது. இங்கு தான் மகரிஷி அவர்கள் தங்கியுள்ளார். சிறப்புப் பயிற்சிகள் அளித்து வருகிறார்.

## ஆவடிவில் ஓர் அற்புதம் அறிவுத் திருக்கோயில்

ஆழிவாற்றில் அமைந்துள்ள ஓங்கார மண்டபம் போலவே அதே தோற்றத்துடன், அதே கட்டிடக்கலை நுணுக்கத்துடன் ஒரு அறிவுத் திருக்கோயில் சென்னையை அடுத்ததுள்ள ஆவடியில் கட்டப்பட்டுள்ளது.

ஆவடி மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளையினரின் அரும்பெரும் முயற்சியினாலும் பல நன்மக்கள் அளித்த கொடைகளின் மூலமும் கட்டப்பட்டுள்ளது. ஆவடி கிலிந்து 6 கி. மீ. தொலைவில் வேல்டேக் இஞ்ஜினியரிங் கல்லூரி அருகே கட்டப்பட்டுள்ள இந்த அறிவுத் திருக்கோயில் அமைந்துள்ள 11 கிரவுண்ட் நிலத்தை அருக்நிதி இராமானுஜம் என்பவர் தானமாக வழங்கியுள்ளார். திரு. கே. பழனிவேலு அவர்களும் சுமார் 5.580 சதுர அடி நிலத்தை தானமாக வழங்கி உள்ளார்கள்.

இந்த அறிவுத் திருக்கோயில் அமைக்க காரணமான பெருமக்கள் பலராயினும் அவர்களில் அருக்நிதி எம். ஏ. வேதகிரி அவர்களும் அவர்கள் துணைவியார் அருள்நிதி, தலைக்குமி வேதகிரி ஆகிய இருவரின் பணிமைப் குறிப்பிட்டே ஆக வேண்டும். முதுமையின் கவரே தெரியாமல் கறுகறுப்புடனும், சாந்தம் தவமும் இன்முகத்துடனும், அன்பு பொங்கும் பேச்சுடனும் திகழும் இவர்கள் இரவும், பகலும் அரும்பாடுபட்டு, பணியாற்றி இந்த அறிவுத் திருக்கோயிலை மகரிஷி அவர்களின் ஆசிர்ப்பன அமைத்துள்ளனர்.

அறிவுத் திருக்கோயில், மனவளக்கலை இரண்டும் எந்த மதத்திற்கும், எந்த இலாசத்திற்கும், எந்த சாதிக்கும் உரியதல்ல. எல்லா மதம், எல்லா இனம், எல்லா சாதிக்குக்கும் பொதுவானவை. ஆகவே அனைவரும் மனவளக்கலை பயின்று அறிவுத் திருக்கோயில் சென்று பயிற்சி பெற்று பண்பட்டுத் திகழ ‘வாழ்க வளமுடன் வாழ்க ஸவயசம்’ என வாழ்த்துவோம்.

- ஆர்.எஸ். ராமுமணி

# வருடத்தில் ஒரு நாள் உணவு வழங்கலாம்



கோயமுத்தூர் சத்தி ரோட்டில் குலும்பாளையத்தில் இயங்கி வருகிற 'தி யுனைடெட் ஸ்கூலுக்குப் பள்ளி'. எழுத்து நிற்கமுடியாத, நடக்கமுடியாத, பேசும் சக்தியற்ற, மனவளர்ச்சி குன்றிய ஆதரவற்ற சிறுவர், சிறுமியர்களை கொண்டுள்ளது இந்த இங்ஙன். நீங்கலும் உங்கள் பிறந்த நாள், பண்டிகைநாள், திருமணநாள், பெற்றோரின் நிகழ்வு நாட்களில் அவர்கள் நினைவுகூறும் விநாயக 'ஒரு ஐயம்' உணவு வழங்கி உதவி செய்யுங்கம் பெருள் உதவி செய்தே, அவ்வு மாதாமாதம் ஒரு சிறு தொகையை புள்ளியின் பெயரில், வங்கி டிராப்ட் / மனியார்டர் மூலம் அனுப்பலாம் இந்த இங்ஙன் தினை பார்ப்பவனிடிலும் உதவி செய்யலாம்.



## The United Physically Handicapped School

(an Institution for orphaned disabled children)

95, Sathy Main Road, Kurumbapalayam, Coimbatore-641 107.

Tamil Nadu, INDIA Phone : 91-0422-2867578, 2867636.

\* Donations are Tax exempt



“உவ சிறேகிதி என்னென்னமோ புதுசா, பெரிசா பண்ண ஆரம்பிச்சுட்டாம்மா!” இதைச் சொன்ன போது மெஸ்ஸம்மாளின் முகத்திலிருந்த பூரிப்பையும், சந்தோஷப் பெருமிதத்தையும் தீபா இதுவரையில் பார்த்ததில்லை. “எல்லாமே தீபாக்கா கொடுக்கற ஸதரியம்தான்னு சொல்றா.”

அம்மா சொல்லும் வார்த்தைகளால் உள்ளூர மகிழ்ச்சிதான் என்றாலும், மீனாட்சி மெனனமாய்க் கைகட்டி நின்றுகொண்டிருந்ததையும் கவனித்தாள் தீபா. சொந்த

# காணல் நீரும் ஒரு மாணும்..!

வீட்டினுள்ளேயே தனக்கிருந்த எதிர்ப்புக் குரலையும், பதில் குரலால் தோற்கடிக்க முற்படாமல் தன் செயல்களாலும், சினைச் சிள்ளை சாதனைகளாலும் குளிப்பாட்டி, தனக்கே தோழமையாக்கிக் கொண்டு விட்ட மீனாட்சி!

மீனாட்சியின் மெஸ்ஸில் மிகப்பெரும் வரம் அடுப்புப் பாதிரியர்கள் அடுக்கப்பட்டிருந்தன. வங்கியின் கடன் வரங்கி அணைத்தையும் வரங்கி இருக்கிறாள். அவர் கூறப் பிரமிப்புடன் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள் தீபா.

“எவ்வாக்கா எதுவும் பேச மாட்டேய் கறீங்க!” மீனாட்சி இன்னொரு முறை கிட்டப் பிரகுதான் கவனம் கவலந்து பூமிக்கு வந்தாள் தீபா, “ஒன்னுமில்லை நீயா” என்றாள் அபத்தமாய். எப்போதும் பொங்குகிற கிரிப்பு இப்போது போன இடம் தெரியவில்லை. மீனாட்சி அதிர்ச்சியடைந்ததில் அவளால் அவளாகவே என்று மிகக் கவலையாகவும், அதை அவளிடம் வெளிப்படையாகச் சொல்வதற்குத் தயக்கமாகவும் இருந்தது.

அவளாகச் சங்கடப்படுத்தாமல் மீனாட்சியை தொடர்ந்து பேசினாள், “நீங்க என்ன யோசிக்கிறீங்கன்னு தெரியும்க்கா, எம்மம் குக்கிங் என்ட்மெஸ்ஸாம் இந்த மாதிரி

லின்ன கேட்டரிங் வொர்க்குக்குத் தேவையெல்லாம்னு தானே தினைக் கறீங்க!” தீபா அவ றுக்கும் பதில் சொல்லவில்லை.

மீனாட்சி ஒரு முறை மெஸ்ஸினுள் திரும்பிப் பார்த்தாள். பின்னர், “ஒரு விஷயம் நான் உங்க டிட்டே முன்னமே சொல்லியிருக்கறதும்க்கா, எல்லாம் கன்கிபரம் ஆனப் புறம் சர்ப்பரைஸர் சொல்லலாம்ன்னு தினைச் சேன், மறைச்சது தப்புதான், ஸாரி!” என்றாள்.

“என்ன விஷயம் மீனா?”

எப்படித் துவங்குவது என்று தினைநினைத் தினை மீனாட்சி, சற்று நேரத்தில் ஸதரியம் சேர்த்துக் கொண்டு, “குட்ஸ் என்று ஒரு கம்பெனி இருக்கு, கேள்விப்பட்டிருக்கீங்கனாக்கா?” என்றாள்.

“ஐ, நல்லாத் தெரியுமே, அவங்க எங்களுக்கு கம்ப்யூட்டர்லிருந்து, வீடேக்ஸ் மெஷின் வரைக்கும் எல்லாம் சப்ளை பண்ணாங்க.”

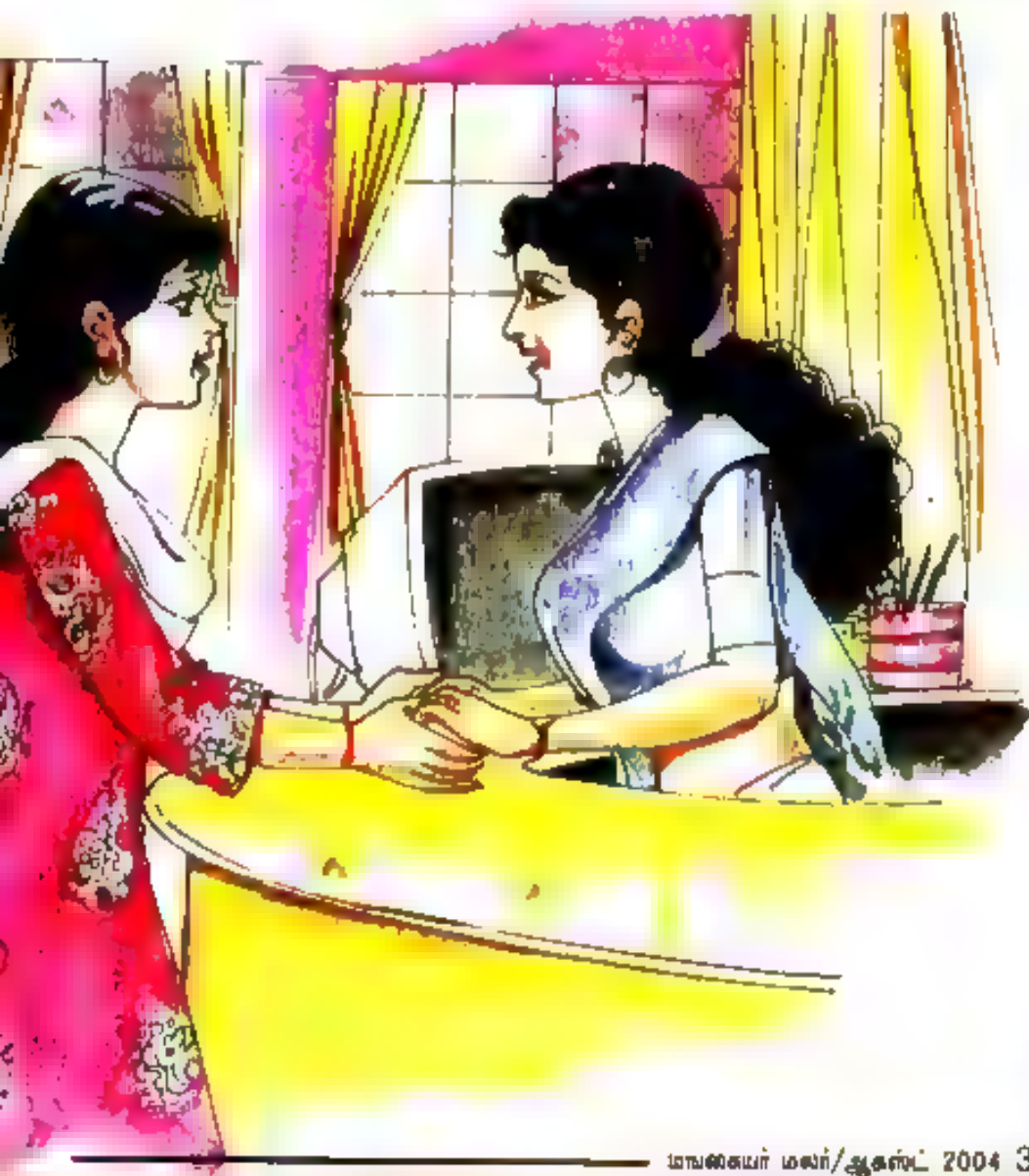


**என். சொக்கன்**

தீபா நன்றாகப் பேச ஆரம்பித்திருந்தது மீனாட்சியின் பருமனாகக் கொஞ்சம் குறைந்ததாய்த் தெரிந்தது. "ஆமாம், ரொம்பப் பெரிய கம்பெனி, கிட்டத்தட்ட ஆவிரம் பேர் அங்கே வேலை பண்ணாங்க" என்றவள் தொடர்ந்து, "அந்தக் கம்பெனியோட கேஸ்ட்மன் கான்ட்ராக்ட் எனக்குத் திட்டம் இருக்குங்கா" என்றாள் நேரடியாக.

"ரெண்டு வருஷ கான்ட்ராக்ட்டுக்கா,

அவங்க மூன்று ஷிப்ட்ஸ் வேலை பார்க்குதாலு, காலையிலும்தான்; ராத்திரியும் டிபன். மத்தியானம் காப்பாடு, அப்பப்போ காப்பி, மீ, பிஸ்கட் எல்லாம் நாமதான் அரேஞ்சு பண்ணணும். அந்த கேஸ்ட்மன்லயே ஒரு கிள்ளி கிச்சன் இருக்கு. யோ சில டூட்டம்ஸ் அங்கேயே பண்ணிக்கலாம், சிலது இங்கே விரித்து தலார் பண்ணிக் கொண்டு போகணும், ரொம்பப் பெரிய ப்ராஜெக்ட்டுக்கா" அவள் மூச்சு விடாமல் பேசிக் கொண்டே போக, தீபா அவளது கைகளை ஆளச் செய்து பற்றிக் குறுக்கினாள், "கங்கிராட்ஸ்



மீனா, எப்போ நல்ல விஷயம் இது? இப்படி நிதானமா சொல்றியே... கேட்கிறதுக்கு எப்படி சத்தோஷமானிருக்கு தெரியுமா?"

மீனாட்சி அவள் கைகளை விடாமல் பிடித்துக் கொண்டு, "எல்லாம் உங்க கம்பெனியிலே கிடைச்ச நல்ல பேர்தான்னா, நான்தான் உங்களுக்கு ரொம்ப தேய்க்கல் சொல்லுனும், இந்த ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்துப் போடறதுக்கு முன்னால ரூட்ஸ் கம்பெனியோட சேர்மன் உங்க எம்.டி.க்கு விபேன் பண்ணி விசாரிக்காராம் அவர் எங்களைப் பத்தி நல்லவிதமா சொன்னதால்தான் எங்களுக்கு கிடைச்சிருக்கு இந்த ஸான்ட்ராக்கட்."

திபா அவளது கார்த்திகைசாலை அஸ்டிசிய மாயப் புறத்தள்ளினாள். "அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லை மீனா, இது உன்னோட உழைப்புக்குக் கிடைச்சிருக்கிற தியாயமான பரிசு" மீனாவின் தோள்களில் தட்டினாள் அவள், "நீயே கொஞ்ச நாள் முன்னாடி சொன்ன மாடிரி இது ஒரு ஆரம்பம்தான் மீனா, இந்த மாடிரி இன்னும் நிறைய வாய்ப்புகள் உனக்கு வரப் போகுது. அப்புறம் தினமும் என்னோட நின்று பேசக்கூட நேரமில்லாம் ஊர் முழுக்க உன்னோட கேன்ட்ரல்ஸ்களுக்கெல்லாம் பன்னியில் விசிட் அடிச்சிட்டிருக்கப் போறே நீ" கிண்டலாய்ப் பேசின போதும், அவளுக்குள் மீனாட்சி இன்னொரு படி உயர்ந்திருந்தாள்.

மேலே ஏற வேண்டும் என்ற ஆர்வமும், நம்பிக்கையும் இருக்கிறவர்களுக்குத்தான் கொழுக்கொம்புகளெல்லாம் கண்ணில் படும் போலிருக்கிறது - முடியும் என்று நினைக்கிறவர்கள்தான் முடிக்கிறார்கள்?

திபா ரெஜிஸ்டரில் கைவெழுத்திட்டு விட்டு உள்ளே நுழைந்த போது அந்த வரவேற்பறை மெலிதான வெளிச்சத்தில் இருந்தது. என்னுமில்லாத அநிசயமாய் அவளது கண்ணின் மேல் விளக்குகளும் பளிக்கென்று எரிந்து கொண்டிருந்த காட்சி ஏம்மியமாய்த் தோன்றியது அவளுக்கு. உார் இளைபெல்லாம் செய்தது என்று ஆச்சரியத் தோடு உள்ளதையை எட்டிப் பார்த்தாள், கங்காதர் வந்து விட்டாரா? இல்லை.

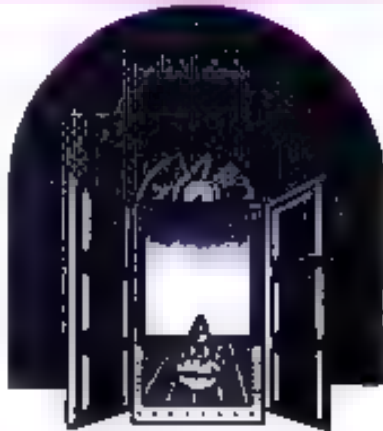
கைப்பைச் சேமனை மேல் வைத்து விட்டு கண்ணின் நுழைந்து ஓரத்திலிருந்த கண்பதியைத் தொட்டு வணங்கிக் கொண்டாள், பக்கத்திலேயே இருந்த காலிகிரியா ஸ்லிட்டாகத் தட்டி விட்டு, சமீப நாட்களில் பிள்ளுக்கு இருந்த போதுதான் மேனை மேலிருந்த ஒற்றை ரோஜாவைக் கவனித்தாள் அவள்.

குளிப்பதைப் பெட்டியில் வைத்திருந்தது போல அந்த ரோஜா தூய்விட்டிருக்க, அதன் செவ்விற்பனையில் முத்துத் துளிகளாய் மெலிதான பனி படர்ந்திருந்தது. நுனி விரல்கள் இரண்டால் அதன் கம்பைத் தொட்டு எடுத்த போது, அதனோடு செல்லோடுப் கொண்டு ஒட்டியிருந்த ஒரு அட்டையும் உடன் வந்தது. வாராவிருக்கும் என்ற ஆவலோடு அவசரமாய்ப் பிரித்துப் பார்க்கையில், 'இனிய பிறந்ததாள் வாழ்த்துகள் தீபா' என்று கைவெழுதப்பட்ட ஆய்விவ வாகசமும், றீமே எம்.டி.யின் கிழக்கல் கையெழுத்தும்.

திபா அந்த ஒற்றை வாக்கியத்தையே திரும்பத் திரும்பப் படித்துப் பார்த்தாள், அவளது பிறந்த தினத்தை எம்.டி. ரூபகம்

தினப்படியின் கீழ் கட்டடத்தில் கோலம் போடுவது போல, மேல் கட்டடமில்லாமல் போட்டால் அழகாக இருக்கும். ஆனால், எப்படி அண்ணாந்து. தலை கீழாகக் கோலம் போட முடியும்? பழைய தபால் கார்டில் கோலத்தைப் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். கோலம் போட வேண்டிய இடத்தை சுரத்துணியால் துடைத்து விட்டு, கார்டை அந்த இடத்தில் வைத்து அழுத்துங்கள். அக்க போல் கோலம் விடும்.

- சாத்தி சங்கர்.





வைத்திருந்து வாழ்த்தனுபவிக்கும்படி அவருக்கு நம்ப முடியாத ஆச்சரியமாய் இருந்தது. சாதாரணமாய் அவரது மனைவி பிறந்த நாளையே தீபாதான் கிபோன் செய்து நினைவுபடுத்த வேண்டியிருக்கும், நூற்றினதான் அவர் வீட்டுக்குப் போகும் போதே தீபா வண்ணமயமான வாழ்த்து அட்டைபடி புரிகப் பொருளும் வாங்கித் தந்து அனுப்பாவிட்டால் மனைவிலிடம் வசைப்பாட்டு வாங்க வேண்டியதுதான் என்று பலமுறை நினைக்காமல் சொல்லியிருக்கிறார் அப்படிப்பட்ட மனிதருக்கு தீபாவின் பிறந்த தூளை கிபோன் செய்து கொன்னது யார்?

அவன் உடனே எம்.டி.யின் எண்ணை முயன்றான், "குட் மார்னிங் சார்."

"மார்னிங் தீபா, மெனி தேரப்பி ரிட்டர்ஸல் ஆஃப் திடே."

"தேங்க்யூ ஸார்" மறைக்க முடியாத புன்னகையுடன் இதைச் சொன்னபோது அவன் உடல் ஒருமுறை சிலிர்த்து விட்டது.

அவர் கிபோனை வைத்த பிறகும் சில நிமிடங்களுக்கு தீபா இணைப்பைத் துண்டிச்சுக் காமலே வைத்திருந்தான். எதிர்பாராத கணத்தில், எதிர்பாராத மனிதரிடமிருந்து பெற்ற கவனத்தை பருத்திரிவுக்கு ஒவ்வாத விஷயம் என்பதுபோல் நம்ப மறுத்தது மனம். இமை புரியாத மிச்சாரம் ஒன்று உடம்புக்குள் அங்குயியிக்கும் அளவற்று கொண்டிருந்தது.

அவன் சுயநினைவுக்குத் திரும்பி, அன்றைய மின்னஞ்சல்களை வாசிக்கலானான், கிழாக்கால சிறப்புத் தள்ளுபடி, "ஒரு சி.டி.யில் ஒன்றரை மில்லியன் \*மெயில் முகவரிகள்", "ஆறு மாதத்துக்குள் உயரமாய் வளர கலப் வழி" எல்லோரும் அவசியம் வாசிக்க வேண்டிய நீதிக்கதை" என்று பல வேறு மெயில்களைக் கழித்துக் கட்டி விட்டு பதில் எழுத வேண்டிய முக்கிய மின்னஞ்சல்களை மட்டும் குறித்து வைத்தான். சுப சாதார வந்து விட்டானா என்று பார்க்கத்தக்க அவன் நிமிர்ந்த போது எதிரே திசு நிறுத்த பெண்ணை அவன் இத்தகு முன் எங்கோ பார்த்திருப்பதாய்த் தொன்றியது.

தினொத் தூவங்கனாய் வடிவமமத்த சிகப்பு கரிதார் அணித்திருந்த அந்தப் பெண் அவனோடு ஆண்டாண்டுக் காலம் பழகியவன் போல் மலர்வாய்ப் புன்னகைதான். அந்த முகமும், உர்ஸமயான மூக்கு மிசவும் அவ்வினோர்வையினாய்த் தென்பட்டன. தீபாவுக்கு திச்சயம் எங்கோ பார்த்திருக்கிறேன் இவளை, எங்கே!

அந்தத் திரை புதிருக்கான விடைவை



துருவைப் போக்க எத்தனையோ வழிகள் உள்ளன. அவற்றில் எளிதையான ஒரு வழி இதோ : ஒரு ஸ்பாஞ்சில் கோக்கோலாவை எடுத்து அதைத் துருபிடித்த இடத்தில் தேய்த்தால் துரு உடனே போய் விடும். இதில் உள்ள பாஸ்போரீசு துருவை எடுக்க உதவுகிறது. சீக்கிரத்தில் வேலை முடியும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



அவள் கண்டுபிடிக்குமுன் அந்தப் பெண் எவ்வளவு முன்னை திட்டி, "தேரப்பி பார்த்தீரா" என்றாள்.

தீபா இன்னும் ஆச்சரியத்திலிருந்து விடுபடாதவளாய், "தேங்க்யூ" என்றவாறு எழுந்து கொண்டாள்.

"என்னைத் தெரியலையா தீபா?" சில நிமிடங்களுக்குப் பின் அந்தப் பெண்ணோடு பேசு விட்டாள்.

"தினா நை டு மச் தீபா, அதுக்குள்ள என் மொய்சினப் மறந்துட்டாய்க் தீங்க", குற்றம் சாட்டுவது போல் சொன்னபடி வெளிவிட்டுத் வந்தாள் கருமார். அவனைப் பார்த்ததும் முடிவிற்குத் எல்லாக் கதவுகளும் தாழ்ப்பான தெறிக்கத் திறந்து கொண்டு சூரிய வெளிச்சத்தில் கண்கள் கிளொறப் போகிறதது தீபாவுக்கு, ஒரு சிறு பெண்ணின் உற்சாகத்தோடு தன்முன்னை நினைந்திருந்தவனிடம் இரும்பி, "ஸவேதா!" என்றாள் உச்ச குரலில்.

ஸ்வேதாவையும் அவனது குதுகல மனோபாவும் பற்றிக்கொள்ள, தவையை வேலாய் மேலும், கீழும் அசைத்தாள், சட்டென்று முன் தகாந்து தீபாவின் கைகளை வாஞ்சையோடு பற்றிக்கொண்டு பின்னடு மொகுமுறை வாழ்த்துச் சொன்னாள் அவன், கருமாரும் சிரித்தபடி அவனிடம் ஒரு வாழ்த்து அட்டையை தீட்டினான். தீபா

# ஆன்மீக உலகில் ஓர் அற்புதம்!

ஆன்ம சத்தியை அழித்து, ஆன்மீக திறனை குறைத்து, மனவலிமையை தகித்து, நிம்மதியைக் குலைத்து, வலியை பாழாக்கி, ஆரோக்கியத்தைக் குறைத்து, குடும்பத்தில் குழப்பம், தொழிலில் நஷ்டம், உத்தியோகத்தில் பிரச்சனை, கல்வியில் தோல்வி, காதலில் வித்தி போன்ற காரியங்களை பிம்லி, சூரியம், ஏவல் இவற்றால் தீமை உண்டாகின்றன.

விண் மட்டும் விஞ்ஞானம் வளர்ந்த போதும், இவைகளுக்குத் தீர்வு அருள் மனையில் மாத்திரமூண்டு. இந்தக் குறைகளை தக்க சர்க்கரத் துறையிலும் வெற்றி பெறச் செய்விரார் மாபெரும் தவச்சீலர் மனையகம் பரம. உடனே அணுக வேண்டிய முகவரி

அருள்

## மனையகம்

1 B, மகாலட்சுமி அம்மன் தெரு, தெ. 3, அம்பலம் ராக் தெரு, ஹாஜாஜன் தியேட்டர் எதிரில் (தற்போது ரஜ் தியேட்டர் எக்ஸ்சு செய் மாற்றப்பட்டுள்ளது). கைதாப்பெட்டை, சென்னை - 600 015.

ஃபோன் : 2435 1190, 2433 2047. செல்போன் : 3100 5716

குறிப்பு : வெளியூர், வெளிநாடுகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சினை தீர்க்க

தங்கள் பெயர், தங்கள் தகவல் பெருடன் தங்கள் பிரச்சினைகளை எழுதி, ரூ. 10 லு் அடங்கிய அஞ்சல் தகவடிபடம் அனுப்பி வைத்து ஆலோசனை பெறவும்.



## கப-யாத்ரா

NEW NO 43, SOUTH MADASTREET, (OPP CHITRAVALAM) MYLAPORE, CHENNAI-600004 PHONE 24950218, 24952319, 98400-64243



**பிரதி மாதம் விரிடி பாபா தரிசனம்**

விரிடி - சனிசிவ்நாயுர் - மஹா கணபதி

**Rs. 1,700/-**

(18.08.04) (15.09.04) (20.10.04) (4 நாட்கள்)

**விரிடி - சனிசிவ்நாயுர் - பண்டரிபுரம்**

**Rs. 2,400/-**

(18.08.04) (20.10.04) (29.12.04) (5 நாட்கள்)

**மந்தீராலயம் ராகவேந்திரர் தரிசனம்**

**Rs. 950/-**

(30.07.04) (27.08.04) (24.09.04) (2 நாட்கள்)

**முக்திநாத்-நேபாளம்**

(06.09.04)

(10 நாட்கள்)

**Rs. 7,200/-**

முக்திநாத் ஹெலிகாப்டர் கட்டணம் 12,500/-

**பஞ்ச-துவாரகா MT அபு-ஜெய்ப்பூர்**

(01.12.04)

(12 நாட்கள்)

**Rs. 6,900/-**

**விரிடி பாபா தரிசனம்**

**Rs. 1,700/-**

(15.12.04) (22.12.04) (29.12.04) (4 நாட்கள்)

அதை மெனது மேல் வைத்து விட்டு மீண்டும் ஸ்வேதாவிடம் திரும்பி, "உங்க பர்த்டே அன் லிக்கு மீட் பன்னிசோம், இப்போ என் பர்த்டேக்கு மறுபடி மீட் பன்னோம்" என்றான்.

அதைக் கேட்டதும் ஸ்வேதாவின் முகத் தில் சிரிப்பு மலர்ந்து, ஒரு மெலிதான சோகம் படர்ந்தது. சில விநாடிகள் மெனனிடத் திருந்தவள் திடீரென்று, "ஐயாம் ஸாரி தீபா" என்றான்.

"எதுக்கு?" தீபா புரிவாமல் கேட்டதும் அவளை முகமாவம் இவ்ளும் பரிதாபமாகப் போனது, "ரொம்ப ஸாரி தீபா. அன்லிக்கு நீங்க எங்க விட்டுக்கு வந்த போது கூடு மாரோட கலிகண்டு எனக்குத் தெரியலா, இந்தப் பொறுப்பில்லாத சோம்பேறிக் காக நீங்கதான் எல்லாம் அவைக்குத் திரிந்து வாய் விட்டு வந்திருக்கிறாண்டு தெரியலா, அவர் வரணலேங்கற ஸெறுப்பும், யார்கிட்டயோ கொடுத்து அறுப்பியிருக்காரெங்கற கோர முய என் கண்ணை மறைச்சிருக்க, ரொம்ப ஸாரி" அழுது விடுவது போல் அவள் பேசிக் கொண்டிருந்தாள்.

"ஏய், என்ன ஸ்வேதா இது?" தீபா அவள் கையை அழுத்தும் சேர்த்துக் குறுக்கினான், "அதெல்லாம் நான் அப்பவே மறந்துட்டேன், நீங்க ஏன் அந்த இவ்ளும் நினைச்சிட்டிருக்கீங்க?"

"நான் செஞ்சது தப்பு இவ்வளவுண்டு நினைக்கறதும், அதைப் புரிஞ்சுவிட்டு மன லிக்கறதும் உஷேரோட பெருத்தலும் தீபா, ஆனாலும் என் மனசு உறுத்திவிட்டே இருக்கே, ஒவ்வொரு தடவை இவர் உள் ளைப் பத்தி ஏதாவது பேசும் போதும், முன்பே பிசேனே தெரியாத ஒழுக்கிக் காக இந்தனை செஞ்ச ஒரு பொண்ணை நாம் இப்படி அவுடிலும் பன்னிட்டமே, அவமானப்படுத்திட்டமேன்னு எனக்கு உள்ளூர சோகமும், அழுமுகமும் தீபா"

அவள் சற்று நிதானித்து விட்டுத் தொடர்ந்து சொன்னாள்,

"அதனால்தான் உன்னோட பர்த்டேக்கு நாய்க் ரெண்டு பேரும் தேடிப் பிடிச்ச ஒரு ஸ்பெஷல் டிரீப்ட் வாய்க்விடுக்கோம்" பெட்டியிலிருந்து அவள் கையிலெடுத்த அழகிய செவிலில் இரு பறவைகள் ஒன் றாய்ப் பறந்து கொண்டிருந்தன.

ஏதும் பேசத் தோன்றாதபடி தெவிழ்ந்திருத் தாள் தீபா, ஆனாலும் "இ. இதெல்லாம் எதுக்கு ஸ்வேதா?" என்கிற வார்த்தைகள் அவனிடமிருந்து தடுமாற்றத்தோடு வெளிப் பட்டன.

தீபாவுக்கு அந்த நகையை ஸ்வேதாவே அணிவித்தான், "இன்னிக்கு ஃபுல்வா இதைக் கழற்றக் கூடாது, தெரியுமா?" என்று யிளையாட்டாய்க் கண்களை உருட்டிக் கொல்லிவிட்டு, "ரொம்ப அழகா இருக்கியே தீபா" என்றான் ஸ்வேதா.

அவர்கள் இருவரும் கிளம்பிச் சென்று வெகு நேரமாகியும் தீபாவின் திளைப்பு களைவ் திருக்கவில்லை உழுத்திலிருந்த செவிலை அடிக்கடி சந்தேகமாய்ப் பற்றி வருடினபடியிருந்தான் அவன்.

**அன்றைய தினம், கங்காதர் வாய்க்வி லத்த வீசேஷ காஜா** "ஹலவாவின் தித்திப் பிறும், அக்கம்பக்கத்தில் போய் வருகிறவர் கள் அல்லது தொலைபெக்கிறவர்களின் நாக்குக்கான வாழ்த்துகளியும் சுழிந்தது. பதினொன்றரை மணியளவில் சுதா நேரில் வந்து வாழ்த்தி, சிறிய கைக்கடிகார மொன்றைப் பரிசளித்தாள்,

"நமக்குள்ள எதுக்கு சுதா இந்த மாஜிரி ஃபார்மாவிட்டீம்ஸ்?" அவள் தலக்கத்தோடு மறுக்க முற்பட்டதை சுதா ஒப்புக் கொள்ள வில்லை, "உவக்காகத்தான் வாய்க்விடுக்கோன் தீபா, இப்ப நீ வேணாமன்னு சொல்லு எந்த ஊர் தியாயம்?" சிரிப்போடு கேட்டவள்

**வேகவைத்த காரட், அவ்லது பார்விக் காயையும் பாதி வறுத்த துவரம் பருப்பையும் நான்கு பச்சை மிளகாய், நறுக்கி வைத்த வெங்காயம், உப்பு ஆகிய அனைத்தையும் சேர்த்து அரைத்த சட்னியின் கவை சூப்பராக இருக்கும்.**

- சாந்தி சங்கர்.





சற்றுப் பொறுத்து, "உனக்கு ஒரு விஷயம் சொல்லட்டுமா?" என்றான் கண்கள் குறுகுறுக்க.

"என்னங்க கதா?"

கதா சின்ன வெட்கச் சிரிப்போடு தரையைப் பார்த்தபடி சொஞ்சம் தயங்கினான். பின்னர், "இன்னும் ஆறரை மாசத்தில ஒரு குட்டி கதாவையோ, குட்டி ஆளந்தையோ பார்க்கலாம் நீ" என்றான் இன்னும் நிமிராமல், "உன் பர்த்டே அன்னிக்குத்தான் இதைச் சொல்லணும் என்று வெயிட் பண்ணி ரென் தெரியுமா?"

"ஹயோ, கரேட் ந்யூஸ் உங்கிராடஸ் கதா" தீபா அவளது தோளை மெல்லமாய்த் தட்டிவிடபடி கையைப் பிடித்துக் கொண்டாள். "நான் இப்பவே ஆளந்தையும் விஷ பண்ணணுமே" என்று கீபோலுக்கு நகர்த்த வன் ஏதோ திணைவுகளால் தாக்கப்பட்டு மௌனமாய்த் திரும்பி விட்டாள், "கங்கிராட்ஸ் கதா" என்றான் மீண்டும்.

இடைவீல் ஒலித்த கீபோனை தீபா மெல்லமாய்த் தடையாட்டிவிடபடி, "ஹயோ, ஸ்வரீனா டெக்னாவஜீஸ்" என்றான், பார்வையும், கவனமும் இன்னமும் தூரத்தில் போகிற கதாவின் மேல் திணைத்திருந்தது. ஆனந்தைப் பற்றி அவள் அன்றைக்கு டொட்டாட மாடியில் சொன்ன வார்த்தை கசெல்லமம் ஒன்றன்பின் ஒன்றாய் நினைவில் வந்தது. அப்படிவொரு கணவிரோடு சமரசம் பண்ணிக் கொண்டு, ஒரு குழந்தைக்கும் தாயாகி விட்டாளா? பிதக்கப் போகிற அந்தக் குழந்தையைத்தான் தனது ஓரே ஆறுதல் அளவு தப்பிப்பதற்கான துணையென்று நம்புகிறாளா அவள்? அல்லது உண்மையிலேயே ஆனந்த் திருத்தி விட்டாளா? நடந்தது எதுவானாலும், அது கதாவுக்கு தயிலநாயிருக்க நிகண்டும் என்று மனநிறுபு பரோர்த்தித்துக் கொண்டாள் அவள்.

"ஹயோ, தீபாக்கா", எதிர்முனையில் மீனாட்சியின் குரலை அப்போதுதான் உணர்ந்தான் தீபா, "ஹயோ, மீனா, தீபா!"

"ஆமாங்கா, இதோட உங்களுக்கு நாலு தடவை பிறத்த நாள் வாழ்த்து சொல்லி வாக்க" பெரிதாய்ச் சிரிக்கிறான் மீனாட்சி, "இப்போ அஞ்சாவது நடையைச் சொல்றேன் - ஹெப்பி பர்த்டே" மீண்டும் சிரித்தவன், மிகச் சிறு இடைவேளைக்குப் பின், "வாரிக்கா, முன்னமே கூப்பிடணும் என்று திணைச்சேன், அடுத்தடுத்து வேலை வந்து

கிட்டே இருந்துடுக்க, ராஜாஜி இன்டஸ்ட்ரீஸ் கேன்ட்ரென்ஸ் ஒரு சின்ன ப்ராபன்ம், இப்போ அங்கேதான் இருக்கேன்" என்றான்.

"பரவாயில்லை மீனா, மத்தியாளம் இங்கே வருவேதானே?" சந்தேகமாய்க் கேட்டான் தீபா

"மீனாவோ? தீபாக்கா பர்த்டேன்னா கம்மலா? உங்க பிறத்த நாளை முன்னிட்டு உங்க ஆஃபீஸ்ல எல்லாருக்கும் இன்னிக்கு சாப்பாட்டோட ஸ்பெஷல் பாதாம் அக்வா போட்டிருக்கோம் தெரியுமா?"

"ஹயோ" தீபா அதிர்ந்த குரலில் சொன்னான், "அதெல்லாம் எதுக்கு மீனா? வீணான செலவு"

"என்னக்கா இப்படிச் சொல்லிட்டங்க, உங்க பர்த்டேவுக்கு பண்ணாம வேற எதுக்கு பண்ணப் போறேன் தான்?" கனுக்கென்று சிரிக்கிறான் அவன்

தீபா சில விநாடிகளுக்கு அவளுக்குப் பதில் சொல்லாதிருந்தான். பின்னர் சுழுத்துச் செயினை இடவலம் உகுட்டிவிடபடி, "அதெல்லாம் ஒண்ணும் வேணாம் மீனா, அப்படி நான் என்ன உனக்குப் பெரிசா செஞ்சுட்டேன்?" என்றான் ஆர்வமில்லாமல் சிரித்து.

மீனாவின் பதில் சற்றும் தாமதிக்காமல் வந்தது, "இன்னும் தீங்க என்னக்கா பண்ணணும் எனக்கு? இன்னிக்கு நாலு ஆஃபீசுக்கு ரெஜலா சாப்பாடு போட்டுக்கிட்டிருக்கேன், இந்த கேன்ட்ரென் பிளேனேஸ் உங்களால கிடைச்சதுதானேக்கா? ஹட்பாலும் உங்களுடைய முதல் வாய்ப்பும் தீங்க வாங்கிக் கொடுத்தது தானே? வேதென்னக்கா பெரிசா செய்யணும் தீங்க? தாஜ்மஹால் கட்டறதும், தீங்க நகை வாங்கிக் கொடுக்கறதும்தான் மதிப்பான விஷயமா? இந்த மாதிரி பரஸ்டரம் சின்னச் சின்னதா மனுஷுக்கு மனுஷர் ஹெரல்ப் பண்ணிக்கறதுனால்தானேக்கா இந்த உலகமே கதிக்கிட்டிருக்கு, அந்த விதம் இவ பார்த்தா யு ஆ ரியலி கரேட்!" உணர்ச்சிமயமான வார்த்தைகளால் தீபாவின் தூழ்வு மணப்பான்மை அல்லது நன் உயர்வைத் தாண்டியாத மணப்பான்மையைக் கீழே இழுத்துத் தள்ளி உடைத்தெறித்தான் மீனாட்சி.

தீபா என்றிற அந்த அழகுச் சிலைக்கு, இதைவள காலம், தேரம் பார்த்து, மீனாட்சியைக் கொண்டு அன்று கண்டிரந்து வைத்தான்.

(தொடரும்)



# பில்ராத்



## மருத்துவமனை

வயிறு சம்பந்தப்பட்ட  
அனைத்து நோய்களுக்கும்  
ஓர் முழுமையான  
தீர்வு

**R** அல்ட்ராசானிக் முறையில் நவீன  
லேப்ராஸ்கோப்பி சிகிச்சை

- ✦ அபென்டிகுலைடிஸ்
- ✦ கர்ப்பப்பை நோய்
- ✦ பித்தப்பை கற்கள்
- ✦ அய்சர்

- ✦ குடல் இறக்கம்
- ✦ ஒவரியில் கட்டி எடுத்தல்
- ✦ குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை
- ✦ சிறுநீரக கற்கள்

**மூலநோய்க்கு அறுவை இல்லா**

**லேசர் சிகிச்சை**

**கிரையோ சிகிச்சை**

**மற்றும் STAPLER METHOD**

**சிறப்பு அம்சங்கள்**

- \* இரத்த இழப்பு இல்லை
- \* தழும்பு ஏற்படாது
- \* உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்.

**BILLROTH HEALTH CHECKUP**

**BILLROTH HOSPITALS**

**24 HOURS SERVICE**

48, லட்சுமி திரையரங்க சாலை, செனாய் நகர்,  
சென்னை - 600 030. போன் : 2644 0020 2644 1777





**தெரிந்தோ தெரியாமலோ சிவர்போதைப் பழக்கத்திற் ஆளா**  
 இறார்கள் காபி, மீ, கோகோ போன்ற பானங்கள். ஆல்கஹால், புளகலிஸை  
 போன்ற உற்சாகத்தைத் தூண்டுவதற்கும் பொருள்கள், கிண்கிணுக்கச் செய்யும்  
 நார்கோடிக்கல் டிரக்ஸ் இவை சிவ போதைப் பொருள்களாகும். இந்தப்  
 பொருள்களை உபயோகிப்பதால் இளையகாலிலுள்ள நச்சுப் பொருள்கள் நம்  
 உடலில் சேருகின்றன.

காபியிலுள்ள 'கபீன்' என்ற பொருள் நம் இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்புச் சத்துடன்  
 அளவளவு அதிகரிக்கிறது. இந்தக் கொழுப்பு இரத்தக் குழாய்களின் சுவர்களில் படிந்து

# போதைப் பழக்கக்கல்ருந்து வீடுகலை!

அக் குழாய்களை குறுகலாக்குகிறது. இக் குழாய்களின்  
 வழியே இரத்தம் செல்லும் போது அதன் அழுத்தம் அதிக  
 மாகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட்டு இதயம் அதிக  
 வேலை செய்ய வேண்டியவதாகிறது. இதயத்தைச் சார்ந்த  
 பல விவாதிகளுக்கு வழிவகுக்கப்படுகிறது. மேலும் இந்த  
 'கபீன்' என்ற பொருள் நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் கால்சியம்  
 சத்தி உடலில் கிரமிக்கப்படுவதை தடுக்கிறது. காபி குடிப்ப  
 வர்கள், எவ்வளவு கால்சியம் சத்து எடுத்துக் கொண்டாலும்  
 அது அவர்கள் உடலுக்குப் பயன்படுவதில்லை.

ஆல்கஹால் போன்ற பானங்கள், நாமபுகள், இதயம்,  
 கல்லீரல் இவ்வுறுப்புகளைப் பாதிக்கின்றன. முதலில் பரி  
 தடைப்படுகிறது. வலிற்றில் எரிச்சல் உண்டாகிறது. கல்லீரல்  
 பாதிக்கப்படுகிறது. இதுபோன்ற பானங்களிலுள்ள விஷத்  
 தன்மை நம் உடலில் சேராமல் வெளியேற்றும் வேலையை கல்லீரல் செய்கிறது. குடிப்  
 பழக்கம் உள்ளவர்களது கல்லீரல் ஓயாமல் இந்த detoxification வேலையைச் செய்கு  
 கொண்டே இருப்பதால் சோர்வடைந்து பலவினம்டைகிறது. நமது உடலின் முக்கியமான  
 தொகு உறுப்பு கல்லீரல். இது பலவிதமான முக்கிய வேலைகளைச் செய்வதால், இந்த  
 உறுப்பு பாதிக்கப்படும்போது நமது உடலில் பல போளாறுகள் ஏற்படுகின்றன.

புளக பிடிப்பவர்களும், புளகலிஸையை அதிகமாக உட்கொள்பவர்களும் அதிலுள்ள  
 'நிகோடின்' என்ற பொருளால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இப் பொருள் நமது நுரையீரல்  
 களைப் பாதித்து நுரையீரல் புற்றுநோய் வரை கொண்டு செல்கிறது. 'நிகோடின்'  
 'அட்டரினல்' காபியினைய அதிகமாகக் கரக்க வைக்கிறது. இதனால் இரத்தத்திலுள்ள  
 கொழுப்புச் சத்தி அதிகரிக்கிறது. இரத்தக் குழாய்கள் பாதிக்கப்பட்டு, அதிகமான  
 இதயத் துடிப்பு, உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆன்றன, ஹார்ட் அட்டாக் போல்  
 நவை ஏற்படுகின்றன. நம் உடலில் சேமித்து வைக்கப்படும் வைட்டமின்  
 சத்துக்களை இந்த நிகோடின் அழித்து விடுகிறது.

இளையவெல்லாவற்றையும் விட அதிகத் தீவிர விளைவிக்கக்கூடியது  
 நார்கோடிக்க டிரக்ஸ், கஞ்சா, ஹாசிஷ், மாரிஜுவா, கோகெயின், ஓபியம்,  
 மார்பின், ஹெராயின், கோடின், எல்.எல்.டி. என்.பன் சிவ நார்கோடிக்க



வகைகளாகும். தற்காலத் தில் இவற்றை உபயோகிக்கும் சிறுவர்கள், இளைஞர்கள் இயரகனது எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டு வருகிறது. ஒரு முறை இந்தப் பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்கள் இதுவருத்து மீண்டு வருவது இடமாத காரியம் என்றே கருவம் ஒருநாள் இதை உபயோகிப்பதை நிறுத்தினாலும் இதனால் பல விலகல் அறிஞர்கள் ஏற்படுகின்றன.

அதிகமான தலைவலி, தலைசுற்றல், வாந்தி, பசியின்மை, தூக்கமின்மை, வலிப்பு, துள்ளி, பல்விதமான கலப்பன்கள், பசும், முரட்டுத்தன்மையான வெறி அமைதியின்மை இவை ஏற்படுகின்றன. கல்வீரல், இதயம், சிறுநீரகம், மூளை நரம்புகள் இவை யாவும் பாதிக்கப்படுகின்றன. தீவிர நாட்கள் இந்தப் பழக்கத்தை மேற்கொண்டவர்களுக்கு நடை யிலேயே ஒரு தளர்வு, கைகளில் நடுக்கம், தோல் சம்பந்தமான வியாதிகள் இவைகள் ஏற்படுகின்றன.

இதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்களை மீட்பதற்கு என்று பல இடங்களில் மீட்பு மையங்கள் உள்ளன.

இப் பழக்கத்திலிருந்து மீண்டு வர தோமியோபதி, யோகா, அக்குபிரஷர் இவை எல்லாறு உதவுகின்றன என்று பார்ப்போம்.

#### தோமியோபதி :

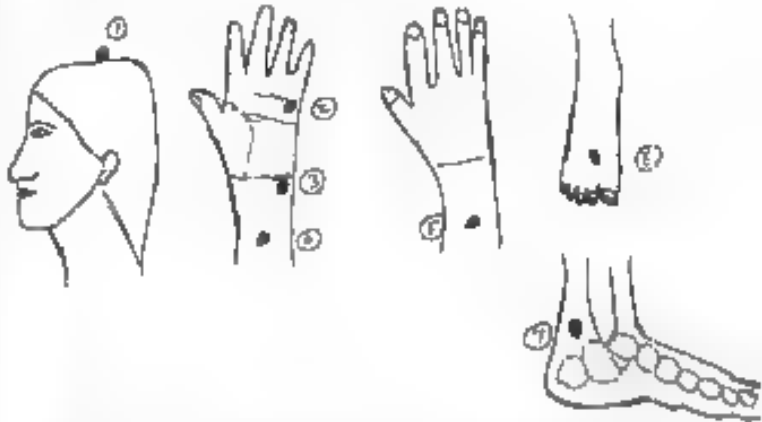
இம்முறையில் மேற்கண்ட கெட்டப் பழக்கங்களைத் தடுக்கவும் அதிலிருந்து மீண்டு வரவும்

பல மருந்துகள் உள்ளன. நக்ஸ்லாமிகா, ஆர்னிகா, அலோஸ், அகோலண்ட், அபொரினம், ஆசிட் சல்ப், ஆசிட் ப்ளோர், கல்வாடியம், கல்சீரியா ஆர்வ், காவ்படிகம், எசுக்ளாமஸ் டாஸ்த் பல மருந்துகள் உள்ளன. தோய்க் குறிகளுக்கேற்ற மருந்தினைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொடுத்தால் நல்ல குணம் தெரியும்.

**யோகா :** இவ்று நமமால் செய்ய முடியாத செயல், தீண்ட நம்மால் செய்ய முடியுமென்ற பலினைமைய அளிய்பது யோகா, யோகா நமது துக்கத்தைக் குறைத்து, அழுக்குகளை அகற்றி நமக்கு ஸூராததை அளிக்கிறது.

யோகா பயிற்சியினால் நமக்கு வைராக்ஷியம் உண்டாகிறது. மூச்சு விடுதலுடன் செயலும் ஆசனம் பயிற்சிகள் உடல்நலத்தை யும், கவன சக்தியையும் அதிகரிக்கிறது. போதைப் பொருட்களின் எண்ணத்திலிருந்து நமது மனதைத் திசைதிருப்புகிறது. 'பிராணாயாமா' செய்வதால் நமக்கு அதிகமாக ஆக்ஸிஜன் கிடைப்பதால் நமது பிராண சக்தி அதிகரிக்கிறது. 'த்யானம்' செய்வதால் நமது உணர்ச்சிகளுக்கு வடிகால் கிடைக்கிறது.

**அக்குபிரஷர் :** போதைவிலிருந்து மீண்டு வர அக்குபிரஷர் மிகவும் உதவுகிறது. தினமும் சில புள்ளிகளை அழுத்தி வீடுவதால் போதைப் பொருட்களின் மீதுள்ள ஆசையும், வெறியும் சிதித்து சிந்தாகக் குறைகின்றன.



1, 5 எவ்று புள்ளிகள் மணிக்கட்டு கோட்டிற்குக் கிழே 3 விரல்கள் தொலைவில் உள்ளன படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு புள்ளியையுமும் 7 முறைகள், காலை, மாலை இரு வேளைகளும் அழுத்தி விட வேண்டும். போதைப் பொருட்களின் மீது ஆசை வரும்போதெல்லாம் இப் புள்ளிகளில் சில விவரங்கள் அழுத்தம் கொடுப்பதால் அந்த ஆசை மறைகிறது.

அக்குபிரஷர் முறையில், உடல்சீதியில், மனசீதியில், அறிவுசீதியில் சிசிசை செய்வு முடியும் போதைப் பழக்கத்தை நிறுத்த அறிவுசீதியில் 'மன உறுதியை' அதிகப்படுத்தி, 'ஆசை' எய்க் குறைத்து, 'அதிமை' அதிகப்படுத்தி 4 புள்ளிகளில் அக்குபிரஷர் செய்வதால் இப்பழக்கத்தை அடியோடு நிறுத்த முடியும். வாரம் மூன்றுமுறை என்று சில வாரங்கள் சிசிசையிலேயே உடல் பலன் தெரியும்.

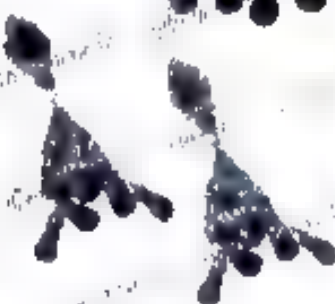
— டாக்டர். ஜே. ஜெயலக்ஷ்மி

# The Legend in Fashion Jewellery

12th  
Anniversary

Offer

10% - 20% Discount



Best  
Customer Service

A well-known name for its Undeniable,  
Irresistible and Dynamic design in Pearls,  
Corals, American Diamond Jewels, Thru  
Sets, Hyderabad Gold Foil Beads, Full  
Range of Cutting Beads, Coral Flower Sets,  
Kundan Sets, Jade, Ruby, Emerald, Blue  
Sapphire Necklace Sets, Temple Jewellery,  
1gm & 2 gm Gold Forming Jewellery and  
many more apart from Attractive Jewel  
Gift Articles, *Unbeatable Prices*.



## NARAYANA Pearls & gems

Main Show Rooms : KASI ARCADE  
116, Thyagaraya Road,  
Next to GRT Hotel, T.Nagar,  
Chennai - 17. Ph: 2815 3457 / 5624  
Ample Car Parking (Unpaid)

Pondy Bazaar Branch :  
FATHIMA PLAZA Ground Floor,  
Next to Hotel Saravana Bhavan,  
Pondy Bazaar, Chennai - 17,  
Ph: 2815 5084

Adyar Branch :  
J.B. Road, (EXACTLY OPPL  
Ganapathy Ram Theatre,  
(Next To Archies), Adyar,  
Chennai - 17. Ph: 2445 2592

Open On all Sundays 11 am - 8 pm

FULL TIME ASTROLOGER SERVICES AVAILABLE



அமெரிக்க தாட்டின், ஹாரிஸ்பர்க் நகரத்தில், துயின் மாத சூரிய ஒளி பிரகாசிக்கிற நேரம். பல தாட்களில் இரவு 7 மணி வரை கூட ஜோகஜோதியாக ஒளி வீசுகிறது. 'டே ஸ்டட் சேலிங்' நேரம். சூழ்நடைகள் உற்சாகமாக ஷைக்கிங் ஓட்டி விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் அந்த பொன் மாணஸப் பொழுது.

ஷாப்பிங் சென்று விட்டு, வீடு திரும்பும் போது, காணர விட்டு, ஷைக்கொன்னாத சாமான்களுடன், காலியாண ஒரு கோக் தம்ளரையும் எடுத்துக் கொண்டு வந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது, ஒரு கொழு, கொழு குண்டு பூளை வேகமாக குறுக்கே ஓடி வர, ஷையில் இருந்த அந்தக் காலி போக் தம்ளர் கிழே விழ, குனிந்து எடுக்க முயன் தால், மற்ற பொருட்களும் விழுந்து விடுமே என்று, விட்டின் உள்ளே சென்று வைத்து விட்டு வந்து பார்த்தால்...

அதற்குள் அந்த தம்ளரைக் காண விஸ்வச, அற்றுமுற்றும்



# உற்சாகமாகச் சொல்வோம்,



பார்த்தால், ஒரு அமெரிக்கப் பெண்மணி அதனை டிராஷிற்கு எடுத்துச் சென்று கொண்டிருந்தார். மாசு, மருவிலலாத, கத்த மாண, ககாதாரமான அந்தத் தெருக்களாப் பார்த்துப் பலமுறை அதிசயப்பட்ட எனக்கு, அதன் இரக்கியம் இப்பொழுதுதான் புரிந்தது.

தர்மசங்கடமான அந்தச் சூழ்நிலையில் அவருடைய பொதுப்புணர்ச்சியை என்னவி வியந்த வண்ணம், அவரிடம் சென்று சாரி கேட்கலாம் என்று தெருநிலிய போது, அவர் சலாதினமாக,

"ஹாய், ஹல் இஸ் யுவர் டே, ஷப த் ஷே ஜம் யுவர் நெய்பர், பெட்ரீஷியன் ஜோய்" என்று ஷைக்குக்கி அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டார்.

முதல் சந்திப்பிலேயே மிகவும் தெருநிலி யது போன்ற அந்த நட்பு, அவரது ஷே கறுப்பு, அவராத உழைப்பு, இதை எல்லாம் கண்டு வியக்க வைத்து, அவரைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளத் துண்டியது. அவரும் நம்



வேண்டாமா என்ன?)

முதலில் நம் வாழ்க்கையில் இதுவுரை நடந்த முக்கியமான சம்பவங்களில் தான் சிறந்த முன்று சாதனைகள். ஏமாற்றங்கள் மற்றும் அனுபவங்கள் ஆகியவற்றைப் பட்டியலிட வேண்டும் உட்கார்ந்து எழுதுங்கள். இதுதான் நம்மை உற்சாகப்படுத்தக் கூடிய, இன்னும் என்ன சாதிக்கப் போகிறோம் என்பது போன்ற விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒரு சாதனம்!

இனி நாம் இந்தக் களனேரட்டத்தில் நம்முடைய செயல்பாடுகள் இருக்கும் வன்மைப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நம்

முடைய இலட்சியங்கள் எதுவாக இருந்தாலும் சரி, அதுவகையில் அடுத்த பதவி உயர்விற்கான முயற்சி. வீடு கட்டுவதற்கான சேமிப்பை உயர்ந்தும் முயற்சி அல்லது கைவேளை மற்றும் கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி என்று எதுவாக இருந்தாலும் சரி, தெளிவுடைய, திட்ட வட்டமான ஒரு குறிக்கோள் இருக்க வேண்டும் அதாவது சேமிப்பு என்றால் எவ்வளவு சேமிக்கப்

போகிறோம், பதவி உயர்வு என்றால் எந்தப் பதவிக்கு முயற்சி செய்யப் போகிறோம் என்பது போன்ற திட்டமான குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும்.

# 'ஹாய்..!'

எனப் போல பல தொல்லைகளைக் கடந்து, அதுவளையே வெற்றிப் படியாக்கி வாழ்ந்து கொள்ளாருப்பவர்கள் என்பது புரிந்தது.

அமெரிக்காவில் 'ஸலீப் கோச்சிங் களாள்' என்பது பிரபலமான ஒன்று. பெட்ரீ ஷியா இந்த வகுப்பில் வாழும் கனவ பற்றி தான் அறிந்து கொண்டதை என்னுடன் பகிர்ந்து கொண்டார். வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறத் துடிக்கும் நம் தொழிலுடன் நான் அறிந்ததை பகிர்ந்து கொள்கிறேன்...

2ங்க யாழ்க்கைச் சரித்திரத்தை  
சுருத சன் HISTORY நோட்டு  
தாவி கிடைக்கதா...



நம் வாழ்க்கைச் சரித்திரத்தை எழுது வோம்! (பெரிய ஆட்கள்தான் எழுது

# கல்கி

1.8.2004 திதழில்...

## விஷ்ணுக்கிரமணம்

மூத்தம்  
வானோடு வான் மோதும்  
தூள் தொடர்கதை!



தருப் பெயர்ச்சி  
பலன்கள்  
- அக்னி சர்மா

## வறலோ, இறைவா!

-சுவாமி போதமயானந்தா ஷண்  
வெற்றி சீவாந்தரன் தொடர்  
-முக்கியமாக மனைவர்களுக்கு!

### தம்மை நாமே தேசிக்கணும்!

நம்மை நாமே சிறத்த சிநேகிதியாக ஏற்றுக் கொள்வதுதான், தம்முடைய தன்மைப் பிழைகளை உயர்த்தக்கூடிய சக்திவாய்ந்த அணதிரம் எனவிறார் வாழ்க்கை வழிகாட்டி கீப்பியானோ நெறராய் பல் தங்களைத் தாங்கவே தாழ்த்திப் பேசிக் கொள்வார்தான். எந்த அகவீற்று இவர்களுடைய வளர்ச்சி கையையும், தன்மைப்பிழைகளையும் இது பாடுக் சிறது எனபதை உணர்வதில்லை இவர்கள்! என் தோழி ஒருவர் பட்டப்படிப்பு முடித்து விட்டு, வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய சூழத் தில், அவருக்குள் ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மை, தன்னால் அதுவலகத்தில் சென்று ஆண் களுகருத சரிசமமாக வேலை செய்ய முடி யுமா என்ற தயக்கத்துடனே வந்தார். நேரு மனம் முடித்து சில வருடங்களில் குழந் தைகள் படிப்பு, மாமியார் வைத்தியச் செலவு என்று அதிகப்படியான செலவைச் சமாளிக்க முடியாமல் தூறும் சம்பாதிக்க வேண்டிய கட்டாயத்திற்கு ஆளான போது தான், தன்னைப் பற்றி யோசிக்க ஆரம் பித்தார்.

தன் மீது உண்மையான அன்பு வைத் திருக்கும் சிநேகிதர்களிடம், தன்னிடம் உரைய் பள்ளை பாய்விட்ட ஒன்றே ஒன்றாக் கூறச் சொன்னார். ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொன்று சொல்ல அவருக்குள் உற்சாகம் கொப்புளித் தது அந்த தானே அவருடைய வாழ்க்கையில் ஒரு திருப்புமுனையை ஏற்படுத்தியது.

தான் அறியாமல் தன்னுள் ஒளிந்து கொண்டிருக்கும் திறமைகளை பற்றிப் புரிந்த வுடன் ஒரு அகர சக்தி பிறந்தது போல உணர்ந்தார் அவர். தன்மைப்பிழைகள், ன் வேலை தேடினார். இன்று இவரின் குடும்ப நிலைமையே உயர்ந்துள்ளது என்பதைத் சொல்ல வேண்டுமா?

### பெறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்!

நிமக்து எது தோத்தாலும், அடுத்தவரை யும், சூழ்நிலையையும் காரணம் காட்டி, தப்பித்துக் கொள்ள நினைக்கும் அந்த எண்ணத்தான தம்முடைய சக்தியைக் குறைக்கக்கூடிய முதல் எதிரி என்னின்றனர் லைப் கோச்சர்ஸ் எந்தச் சூழ்நிலையாக இருந்தாலும் நாம் அதனைக் கையாளும் விதத்தில்தான் தம் வெற்றியும் தோல்வியும்



**சர் வரிசையில் ஒரு  
சிறப்பான வரிசை**

ISO 9001:2008  
CERTIFIED COMPANY



**Maa Tabletop**



**Bakthi Tabletop**



**Shree Tabletop Tilting**



**TILTING GRINDER**

**SOWBAGHYA<sup>®</sup>**  
*The Grinder People*

110 volts & 90 Hz And available for USA and Canada

**Chennai:** 32 A Nethi Urban Road, T Nagar 600 017 Ph: 044-28342608 / 28343547 Fax: 044-28344426

5 Hoshinapuram Alank Road, Chrompet 600 044 Ph: 044-22234420

**Erode:** 314 Perumal Road 638 011 Ph: 042-2260245 / 9965

**Bangalore:** 162 Veerappa Street 560 001 Ph: 080-5324527

**Email:** sowbaghya@gmail.com [www.sowbaghya.com](http://www.sowbaghya.com)

**Delhi:** Motilal, Lanes, 43rd Bagh Ph: 011-26727798

**Andaman:** SAG Enterprises #2 Westrock Marine, Port Blair 744 101 Ph: 03162 32307 / 33948

**Overseas Dealers:**

**Dubai:** Hoo Enterprises Ph: 00971-4-3470310

**Sri Lanka:** Good Value Distributors (Eastern Bros) Ph: 0094-11-2436842

**Singapore:** Amosha (Pte) Ltd Ph: 0065-3341566

**USA:** Diamond Trading Inc 142 Ph: 001-908-4311511

# Good Morning Drawing Miss!

கிற்போன்ற  
வணக்கத்துக்குரியவர்  
நினைவாகவும் கிருக்கவாம்

நீங்களும்

**ஓவிய ஆசிரியர்**  
ஆக முடியும்



வரும் தயம்பகில் தமிழ்நாடு அரசுத் தொழில் துட்பத்தேர்வு (Free hand Outline and Model Drawing - Higher Grade), எழுதி நீங்கலும் ஓவிய ஆசிரியர் ஆகலாம். அரசு மற்றும் தனியார், உலாந்தலை, மேல்தலைப் பள்ளிகளில் பணிபுர்த்தலாம்.

அடிப்படைச் சம்பளம் ரூ.4500/- இது படிக்கச் செடுத்து ரூ.7000/- வரை மாநத் சம்பளம். உலாந்த தகுதி SSLC, +2

தேர்தல், தயாரிவு ஆண், பெண் இருபாலரும். தேர்வுகல் பற்றிதவும் உண்டு. உலாக்க முகவரிமை ஒரு தயால் கார்டில் எழுதி அனுப்புகல் அல்லது தொலைபேசில் தெரிவிக்கல்.



**AJANTHA SCHOOL OF ARTS**

No. 8, Muthu Nagar,

(Near Sunder Thirumana Mandapam)

Poonamallee,

Chennai - 600 056.

Ph : 044 - 26490363



உள்ளது.

குடிப்பழக்கம், சீட்டாட்டம் என பல்விவறு கெட்ட பழக்கங்களும் உள்ள ஒரு தந்தைக்கு மகன்களாகப் பிறந்த இரண்டு பேரில் முதலாவது, திருடி விட்டு, சிதைக்கச் செல்லும் போது, தன் தந்தையால்தான் தன் வாழ்வை கெட்டு, குட்டிக்கவராகப் போய் விட்டதாகப் புலம்புகிறான்.

ஒரளவிற்குப் படித்து, வேளையில் இருக்கும் இரண்டாமவன், தன் தந்தையால் போய் தாம் இருக்கக் கூடாது என்ற முடிவுடனே ஆரம்பத்திலிருந்து ஒழுக்கமுடைய வராக இருப்பதாகக் கூறுகிறான் இதுதான் சூழறிவைவுக் கைவானும் முறையாகும்.

**நமக்காக தேரம் ஒதுக்க வேண்டும்!**

நம் வாழ்க்கையில் நம்முடைய தேவை களை உணராததற்காக நேரக்காத முறையில் ஒதுக்க வேண்டும் கூடலாம் எனறாலும், நம்மு ன் ய வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துவதற்கு இது மிகவும் அவசியமான நம் வீட்டிலேயே, நமக்குப் பிடித்தமான ஓர் இடத்தைத் தேர்ந் தெடுத்து ஒரு நாளானக்குக் குறைந்தபட்சம் பத்து நிமிடமாவது நம்மைப் பற்றி யோசிக்க வேண்டும். இது ஒரு சிறந்த பயிற்சியாகும். முயற்சி செய்பவர்கள், விவாக்கத்தக்க பதவனக் காரணமீர்கய!

**சக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும்!**

முதலில் நல்ல சத்தான ஆகாரமும், நிறைய நீரும், (அதாவது ஒரு நாளானக்கு 2 லிட்டர் தண்ணீராவது) பருக வேண்டும். குறைந்தபட்சம் உடற்பயிற்சி மற்றும் தேவை யான தாக்கம் ஆகியவற்றில் கவனம் வேண் டும். (யோகா, தியானம் போன்ற முறைகையப் பின்பற்றி டென்ஷன் இல்லாமல் அமைதி யாக இருக்கப் பழகிக் கொள்ளலாம்)

சக்தியை அளவளவியமாக இழக்கக்கூடிய செயல்களை முற்றிலுமாகத் தவிரக்க வேண் டும். அது ஆதிக்காபி குடிக்கும் வழக்கவாக இருத்தாலும் சரி, அதிகமாக ஷாப்பிங் செய்வதாக இருந்தாலும் சரி!

அடுக்கதாக நம்முடைய வீட்டிலோ, பணிபுரியும் அலுவலக டேபிளிலோ, உள்ள தேவையற்ற பழைய பேப்பர்கள் அல்லது பழைய துணிகள், தேவையில்லாத புத்தகங் கள், இவற்றை ஒழித்து வைக்க வேண்டும்.



மேக்னெட்டி லாக் என்ற கடையில் கிடைக்கும். இதை இருப்பு வீரோ, கதவு மேனே சாதாரணமாக வைத்தால் ஒட்டிக் கொள்ளும் எடுக்கவும் முடியும். முக்கியமான ஓசைகள் குறிப்புகள் எழுதிய பேப்பரை வீரோ கதவின் மேல் வைத்து அதன் மீது இந்த வாகை வைத்தால் பேப்பர் அப்படியே நிற்கும் மேலும், இந்த வாகை டேயின் மீது குண்டுசி, ஜெம் கூரிப் வைத்துக் கொள்ளவும் உபயோகிக்கலாம். விலை ரூ. 25 முதல் ரூ. 30க்குள் கிடைக்கும்.

கே. ஆர். விஜயா ராகவன்

இப்படிச் செய்யுதால் பழைய விஷயங்களினைவே ஊறிப் போய் விடாமல் திருமால் வாழ்க்கையைப் பற்றிய பொதுப்புணர்வு மிகுமாம்.

பழுதுபட்டிருக்கும் வாகைகள் முதல் நீர் சொட்டிக் கொண்டிருக்கும் கிட்டின் குழாய்கள் வரை, அப்போதைக்கப்போது ரிப்பைர் பார்த்து வைத்தால் பெருமளவு மன உரைச் சமைத் தவிரக்கலாம்.

**அந்த தொடியில் வழுவுவதை**

**போட்டி** நிறைந்த இந்த உலகில் நாம் அதிக நிறைமசாலியாக, தனித்தன்மைபட்டவர் திரு வேண்டாமாணாக, தூறு சதவிகிதம் நாம் எந்த வேண்டையைச் செய்தாலும் அதிலேயே நம் எண்ணத்தை ஒருமுகப்படுத்த வேண்டும்.

ஒரு வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் போது, நம் எண்ணம் வேறு செயலில் அமைபாய்ந்தால், அது பெருமளவு சக்தியைக் குறைக்கும். இதனைத் தவிர்த்த ஒரு சிறந்த பயிற்சி உள்ளது. ஏதாவது அழகிய மலர் அல்லது பொருள், அல்லது ஒலியம் இதில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து ஒரு சில துரிப்புகள் அதனைக் கூர்ந்து கவனித்து, அதன் வண்ணம், வடிவம், அழகு, தன்மை என்று அனைத்தையும் பற்றியும் உணர்ந்து எதிர்க்க வேண்டும். பின்பு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக

# ஆத்ரேயா

★ ரெடிமேட் ரவிக்ைககள் ★  
★ பெட்டி கோட்ஸ் ★ தைட்டிங்ஸ்



**ரெடிமேட்**

பிளவுஸ்களுக்கு 10% டிஸ்கன்ட்

**10%** சிறப்புத் தள்ளுபடி  
ஆகஸ்ட் 1 முதல் 15 வரை

# ஆத்ரேயா

**ரெடிமேட்**

**ரவிக்ைககள்**

**வாதங்கள், அளிந்து மகிழ்ச்சிகள்**

**A T H R E Y A**

**House of Blouses**



No. 1, Sembalingam Street, (Valloar Kuttam High Road),

Neembakkam, Chennai - 600 034.

☎ 26226666 Fax: 091-644-25380876

E-mail : raj@caseload.com

SINGAPORE : MUSTAFFA (OLD) RALLI PUL LIL,  
ONE LULUCENTRE  
KARAIKAL : EVE'S PARK, BARATHIYAR STREET,  
MADRAS : EVE'S EKA, CHINNA CHOKKIDULAM



இதே பழக்கத்தை தம்முடைய வேலைகளிலும் கொண்டு வர வேண்டும்.

நாம் பணிபுரியும் நேரம், விநாடிக்கு ஒருமுறை மெயில் செக் பண்ணுவதும், முக்கியமான ஃபோன்கால்களாக இருந்தால் மட்டும் அப்டேன்ட் செய்யும் பழக்கமும் நம்மை விட்டுப் போயே போய்விடும். வேலைவில் முழு கவனம் செலுத்துவதால் வெற்றியும் திச்சயம்.

இதே போல அடுத்தவர் பேசும் போது குறுக்கே தடைசெய்யாமல் திதானமாக அவர் பேசுவதைக் கவனித்து, தன் குறுக்கே கொண்டு பின்பு பதில் அளிக்கும் வழக்கத்தைப் பயிற்சி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

### வாழ்க்கையின் புனிதத்தை உணர வேண்டும்!

முழு நேரமும் தெய்வ சித்தனையுடனே இருப்பது என்பது, குடும்ப வாழ்க்கையில் சற்றே கடினமானதுதான். ஆனால் நாம் செய்யும் வேலை எதுவாக இருந்தாலும் அதில் உள்ள புனிதத் தன்மையை உணர்ந்து செய்தால் சக்தி பெருகும். பண்பற்றாக குறை என்பது நம் சக்தியை உறிஞ்சக்கூடிய ஒரு விஷயம்தான். ஆனால் அதை நாம் சேமிப்பு, அதிகப்படியான உழைப்பு என்பது போன்ற முயற்சியில் மூலம் கையாளும் போது, நம்மையறிபாமல் ஒரு சக்தி பிறக்கும், அடுத்த முயற்சிக்கு.

உடன் என்று வந்து விட்டால், வட்டி அதிகமாக இருக்கும் கடன்களை முதலில் குறைக்க வேண்டும், கணவனும், மனைவியும்

கலந்துலோசித்து, குடும்பச் செலவில் முடிந்த வரை ■ முதல் 20 சதவிகிதம் சிக்கனம் பிடித்து, அதன் மூலம் கடனைச் சிதிது சிதி தாக அடைக்க முயல வேண்டும். கடன் ஒரு புறம் அடைத்துக் கொண்டிருந்தபடியும் வருமானத்தின் 10 சதவிகிதமாவது, நீண்ட கால சேமிப்பாகப் போட வேண்டும்.

நாம் செலவு செய்யும் முறையில் தவறு உண்டா என்பதைக் கண்டறிந்து, இருந்தால் இருந்திக் கொள்ளாவிட்டால், எதிர்கால பாதுகாப்பிற்குப் பங்கம் வந்து விடும். குடும்பத்தின் அந்நியாவசிய தேவையைப் பொறுத்து வருமானத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ளும் உபாயம் பற்றி விழிப்புணர்வு கொள்ள வேண்டும்!

### நடைக்கலை உணர்வு மிகவும் அவசியம்!

வாழ்க்கையை மிகவும் சீரியதாக எடுத்துக் கொண்டாலேயே பல துன்பங்கள் விளைகின்றன. நடைக்கலை உணர்வு, விளையாட்டுத்தனம், பொழுதுபோக்கு, இவை எல்லாம் இல்லைபென்றால் நம்முடைய நேரம் எதிர்ப்புச் சக்தியைப் பாதித்து, வயதுக்கு மீறிய தோற்றமும் கொடுத்து, மன அமைதியையும் பாதித்து விடும்.

மனதை பாதிக்கக்கூடிய தன்மை, துக்கம், கவலை இவற்றையெல்லாம் ஒதுக்கி மீண்டு விட வேண்டும்! புன்னகையை திரத்தரமாக சூடிக் கொண்டாலே வந்த துன்பம் ஓடி மறைந்து, வெற்றிவாரகை சூடி விட வழி வகுக்கும்!

### ஹோட்டல் வடை!

உருந்து வடை அதிக கிரிஸ்ப்பாக வர வேண்டுமா? உருந்ததை அதிக நேரம் ஊறவிட வேண்டாம். ஐஸ்வாட்டர் சேர்த்து அரைக்கவும். உடனடியாக வடை செய்யவும். மாஸில் சிறிது அரிசி மாவுக் கலந்து வடை செய்தால் நல்ல சிவந்த நிறத்தில், கிரிஸ்ப்பி வடைகள் செய்து 'ஹோட்டல் வடை போலிருக்கே!' என்று பாராட்டு வாங்கலாம்.

- என். ஜெயலக்ஷ்மி.



உங்கள் வயிற்று உபாதைகளுக்கு ஒரு உன்னத டானிக்

# HEWLETT'S MIXTURE

(MORE THAN 100 CHORES SATISFIED CUSTOMERS WORLD WIDE SINCE 1877)

Hewlett's Mixture, அஜீரணம் வரம்பிடித்தொல்லை, வயிற்றுவலி, ஏப்பம் மற்றும் வயிறு சம்பந்தமான சகல உபாதைகளுக்கும் ஒரே நிவாரணி. Hewlett's Mixture - உலக குளாவில் 2 முறை தங்கமெடல்கள் பெற்ற உன்னத துயர்நீடி. (London) 1877-ம் ஆண்டு முதல் உலக மக்களின் நம்பிக்கையை பெற்றது. உபயோகிப்பீர்! மானவடையீர்! Buy Genuine with HEWLETT HOLOGRAM. Also available Hewlett 'O'



(Marketed by)

**ARIHANT PHARMACEUTICALS PVT. LTD.,**  
75, Perumal Mudali Street, Sowcarpet, Chennai-76.  
Ph: 25354974, 25352395. Email: bsanghvi3705@eth.net

STOCKISTS: CHENNAI : All Apollo Outlets Ph: 252200106; Mahaveer Agencies, Ph 24837140 Paras 25059294 Veenah Enterprise Ph 24794105 Goudham Pillai, Ph 25387123 Akita Agencies, Ph 24807416 Saieth Pharma, Ph 25544422, COIMBATORE VijayPharma 2687293, Royal Distributor Ph 338079 SALEM: Jupiter Agencies, Ph 2415214, Maanahli Agencies, Ph 2267272, MADURAI: Kishna Enterprise, Ph:2631992 VELLORE Jayalakshmi 2255246 Saama Pharma Ph 224751, THIRUVANUR: Maanu Traders, Ph:22585, THANJAVUR: Maanachi Enterprise, Ph:231474, TIRUPUR Bhawa Medical, Ph 240610, TIRUVELVELI: Kishna Medical, Ph. 221078, KARAIKUDI: Kishna Medical, Ph 2436886 THEVI Vassal Pharma, Ph. 52728, VILLUPURAM DIST. Kailash Pharma, Ph. 223332, CHIDAMBARAM: Nairaj Pharma, Ph 220224 PONDICHERRY: Pharm House Ph:2212004, NAMAKKAL: Vaili Pharma, Ph 526774, PARAMAKUDI: Ramala Medical, Ph 26340 ERODE: Sallimar Agencies, Ph 2252255 Ramana Ph 2250390 PUDUKOTTAI: Ansal Agency Ph: 252846 Annamalai, Ph 420995, TRICHY: Mani Pharma Ph 2701355, KUMBakonam Shwamugam & Co, Ph:2423269, DINDIGUL: Agathiar, Ph:2426642, KIRISHNAGIRI: Kunnappa, Ph 2231211, KANCHIPEPURAM: Tamilnadu Agency, Ph:220515 PORT BLAIR: Mohideen Kaur, Ph. 30142

Also available: BESA HAIR OIL, SARAJA BUST CREAM

## உடல் எடை குறைக்க/கூட்ட நாட்பட்ட நோய்கள் மூலிகை சிகிச்சை

**உடல் எடை குறைக்க:** வீட்டில் இருந்தால் ஒரு மாதத்தில் 15 கிலோ வரை / இங்கு தங்கினால் 12-நாளில் 10 கிலோ வரை குறைகிறது. உடலில் உள்ள அழுக்குகள், துர்நீர் வெளியேறுவதால் உடல் எடை குறைகிறது. அப்போது அப்பல், முழங்காய் வலி, தளவலி, மதலிடல் பிச்சைகளைப் போன்ற மற்ற நோய்களும் தொத்தரவுகளும் இயற்கை முறையில் பாதுகாப்பாக பெருமளவு குணமாகின்றன. ஒரே வாரத்தில் எடை குறைவது நன்கு தெரியும். மோலிஸ் முகலி தெரிவித்து V.P.P.மூலம் பெறும்.

**உடல் எடை கூட்ட:** பசிபிச்சை, அல்சர், வாய்ப்புண், முகப்பருக்கள், உடல் குடு, தளவலி, மலச்சிக்கல், துக்கமியல்பாமை, குடைச்சல் வலிகள், ஆண்மலிப் பிச்சைகள், பெண்மலிச் செய்ளைப்போக்கு குணமாகி, ஓர்பகத்தியை பெருக்கி (அதிபெட்சம்) 10 நாளில் 4 கிலோ வரை அதிகரிக்கும் மூலிகை மருந்து ரூ.430/- ரூ.700/-, ரூ.1300/-, ரூ.1900/-

**கேள்வர்:** வேறு சுவைதியம் எதுவும் செய்யாத நோயாளிகளுக்கு மிக தய்ஸ் பலன்வளை விலையில் தரமுடியும். வேறு மருத்துவ சிகிச்சைகளினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், உடல் நிலைமையை பொறுத்து உதவமுடியும். நல்ல பசி வந்து உடல் தேறுகிறது.

**ஆண்மை குறைவு :** ஆண்மலின திருப்தியான தாம்பத்ய உறவுக்கு, நோய், பலம், திறன் ஆகியவற்றை நன்கு மேம்படுத்த பாதுகாப்பான இயற்கையான நல்ல மூலிகை சிகிச்சைகளைடக்கும்.

சாறு மூலிகை மருத்துவத்தில் சந்த நொத்தரவுகளை சிகிச்சை பெறாதுமே மொத்த உடல் ஆரோக்கியமே மேம்படுக. பசி, துக்கம் முழுவதும் அல்சர், மேல்புண் போன்றவை குணமாகி நன்கு தீர்மானமும், முக உதிர்வு தீரும். முகப்பருக்கள் குணமாகும். திரைத் தந்தையரும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். உடல் நன்கு குறையும். வேறும் முழங்காய் தின்பட்டு, உடல் வலிகள், வயிற்றுச் சோளங்கள் உட்பட அனைத்து தடிபட்ட, காலிடப்பட்ட நோய்களுக்கும் Dr.M.முத்துக்குமார் B.Sc., D.N.Y.S., D.E.M.S., இயற்கை மருத்துவ இயல்ம் (பயிடி), 40-ஆவனம் கோவில் வீதி கோயிலேடியாண்டலம் - 638 452, சென்னை (TN) செல்:98427-11449, மொல்: (04285)228937.

# புதி மாருதி டிராவல்ஸ்

தொலைபேசி எண் 25511788 மொபைல் : 9444035878

10/1, ஈரவேலி தெரு, பெரும்பூர், சென்னை - 600 011

(நாம் எங்கேயுட்குட்கு அப்பக்க அழகுத் தெருவும் ஆகியே உத்தமம் குழு அமைப்பார்கள்)

① 3.09.2004 முதல் 17.09.2004 வரை 28,09.84 முதல் 84.10.84 வரை : 15 நாட்கள் கொண்ட பத்திரதா, கோதாரதா யாத்திரை : குறைந்த இருக்கைகள்தான் உள்பட, உடனடியாகத் தொடர்பு கொள்ளவும். கட்டணம் ரூ.8550/-

② 23.10.04 முதல் 13 நாட்கள் : காலி, கயா, அயோத்தியா, அலகாபாத், ஸ்ரீராமேஸ்வரம் பயணம் கட்டணம் ரூ. 8000/- காலி, கயா, திரிவேணி ஆகிய இடங்களில் தேக்கு காலியாகச் செய்வதற்கு தகுந்த பரேலிதர்கள் மூலமாக குறைந்த கட்டணத்தில் திருப்பியுடன் செய்து கொடுக்கப்படும்.

③ 12.11.04 முதல் 26.11.04 வரை 18 நாட்கள் கொண்ட பஞ்ச துவாரணக மற்றும் புஷ்கர், மயண்ட் அபு, சோம்நாத், ஜெய்ப்பூர் மார்க்குயா (தாயன் இல்லாதவர்கள் மட்டும் சிரத்தம் செய்யலாம்.) கட்டணம் ரூ.8500/-

④ டிசம்பர் 2004 - 5 நாட்கள் அழகிய அந்தமான் தீவுகள்.

⑤ ஜனவரி 2005 - 8 நாட்கள் பஞ்ச ஆராம கோத்திரங்கள் (விஜயவாடா அருகில்) - அமராவதி, சிமாவரம், பாலுசோலு, தாஷாவரம், சாமலகோட்டா மற்றும் கணகாலா, பாசை நாகம், அன்னாவரம் சத்தியநாராயணப் பெருமான், பதாரகாலம் ஸ்ரீ ராமர்

⑥ ஜனவரி 2005 - 15 நாட்கள் கொண்ட சப்த ஜோதிர்லிங்க யாத்திரை.

ஷேடி, பண்டார்புரம், சனி சிங்கபாபூர், கொல்யாபூர் - மதராசுமி.

⑦ பிப்ரவரி 2005 கோழாடு திவ்யதேவர்கள் (40 கோயில்கள்)

குறிப்பு: Item No: 4,5,6 & 7 தேவை யான அறிக்கையாகும்

தேவரக வத்திராவின் முழு விவரம், வலிமையுடைய ரூ. 34-ல் உடல் கவர்தல் விளக்கப்படும். போகும் 2005 கருவகோல விவரம் அழகுப்பல அட்டைத் தாருதி வாத்திரை பத்திரம் பகை அருவகோலம் பெறுவதில்

விருத்த சென்காத்திரை, வலிமையுடன் அமை.

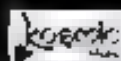
V.சீனிவாசன்

(அமைப்பாளர்)

புதி டிராவல்ஸ்

புதி டிராவல்ஸ்

Visit our Website: [www.maruotravels.com](http://www.maruotravels.com)



## KOSMIC MUSIC

### புதிய வெளியீடுகள்



**ISAI VASANTHAM**

Live at Australia (Classical Vocal)

Kalaimamani  
Dr. Sirkeshi  
& Siva Chidambaram  
& Party



**BHARATHI ISAIARUVI**

(Classical Vocal)

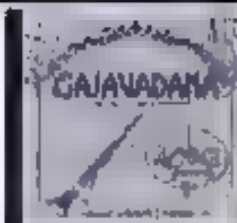
by  
Rajkumar Bharathi



**PRAKRUTHI**

Carpetic Classical on Keyboard

by  
S. Hari Krishnan



**GAJAVADANA**

Classical-Instrumental Nadawaram

Kalaimamani  
Sushampati  
& Sivalingam & Party  
Bonus MARRIAGE SONGS  
included

AVAILABLE ON CASSETTES & CDs AT ALL MUSIC SHOPS

**KOSMIC MUSIC PVT. LTD.,**

No.33, Bulland Towers, Shaliba Mohamed Road, Chennai - 600 056, (India).

Tel: (+91 44) 5214 2500 (Multi Lines) Web: [www.kosmicmusic.com](http://www.kosmicmusic.com)



# பேய் மாமி வீட்டு கங்கா புனை

“கண்டிப்பாக நீ வரத்தான் வேண்டும் எங்கள் வீட்டு  
‘கங்கா பூஜைக்கு’ காக்குப்பிளக்கு சொல்லாதே” என்று பேய்  
மாமி கூறியவுடனேயே எனக்கும் அந்தப் பூஜையைக்  
காணும் ஆசை வந்தது. மேலும் இரண்டு நடவடிக்கை  
தொடர்பினை மூலமாகக் கூப்பிடுகளில், “கட்டாயமாக  
வருகிறேன்” என்று சொன்னேன் சத்திய  
நாராயண பூஜை, விளக்கு பூஜை மற்றும்  
வரவேட்கை விரத பூஜைகளைப் பார்த்து  
இருந்தாலும், கங்கா பூஜையைப் பற்றி  
அறியும் ஆவலிலும் பாரக்தும் ஆவலிலும்  
சென்றேன்.

அதுபதைக் கூடத் பேய் மாமி, மாமா  
கலாயிறாதன் அவர்களுடன் கம்பீரமாக  
நின்று கொண்டு, வகுத்தவர்களை வரவேற்று  
உபசரித்தனர்.

வீட்டின் பெரிய ஹாலில், பெரிய  
குத்துவிளக்கொன்று ஏற்றி, அதன் எதிரே  
பெரிய தாம்பாளங்களில் காசி அன்னபூரணி  
விக்கிரங்கள், கங்கை நீர் திறைத்த செம்புச்  
செம்புகள் சிதிலும் பெரிதுமாக வைக்கப்



பட்டு இருந்தன.

மற்றுமொரு பெரிய தாம்பாளத்தில் ஒன்பது செஜத்தில் அரக்குப் பட்டுப் புடலை, திருமாங்கல்யம், மெட்டி, வேட்டி மற்றும் வெற்றிலை - பாக்கு பழங்கள் ஆகியவை வைக்கப்பட்டு இருந்தன.

கணபாடிகள் உட்பட மொத்தம் நான்கு சாஸ்திரிகள் வந்தனர். கடவே வயதான எலிய குடும்ப தம்பதியினரும் வந்தனர்.

"பகவானாக காணும் பொருட்டு எந்த விதமான தேசயாத்திரை சென்று வீடு திரும்பினாலும், பூஜை செய்வது அவசியம்" என்று கூறிய கணபாடிகள்.

பின்னையாரை மஞ்சளில் பிடித்து வைத்து பூஜையை ஆரம்பித்தார். படிப் படியாக கலச பூஜை, கங்கா பூஜை ஆகிய வற்றைச் செய்தார். அவரருடிக் மாமிடும் - மாமாவும் அமர்ந்து இதனையெல்லாம் செய்தனர்.

பின்னர் வயதான தம்பதியினரை அமர வைத்து அவர்களுக்குப் பாதபூஜை செய்து. பொட்டு இட்டு பூஜித்து ஒன்பது செஜப் பட்டுப் புடலை, திருமாங்கல்யம், மெட்டி மற்றும் வேட்டி இருக்கும் தட்டையும், வெற்றிலை - பாக்கு பழத் தட்டியையும் கொடுத்து வளங்கொனர்.

சாஸ்திரேயப் பொருட்களை (அள்ளம்,

பருப்பு, பால் பாயசம், வடை) சாஸ்திரேயம் செய்து தீபாராதனை காட்டிய பிறகு கூறினார் கணபாடிகள்.

"காசிகுக்குச் சென்று கங்கைக் கரையில் செய்கின்ற கர்மாவிற்குப் பலன் இந்த கங்கா பூஜை பன்னாடிகளில் விடைக்கும். மேலும், அம்பாளுக்கு நன்றியைத் தெரிவிக்கும் வகையிலும் இந்தப் பூஜை அமைகிறது.

சேது திராமேஸ்வரர் விஸ்வ ஆரம்பித்து சாசி சென்று பிறகு சேதுவில் முடித்து பூஜை செய்வது நல்லது. பூஜை செய்வாமல் காசிக் கவிறும், கங்கைச் செம்பும் கொடுப்பது பயனில்லை."

இவ்வாறு கங்கா பூஜை இனிதே நடந்தது. பின்னர் எல்லோருக்கும் அருண்மொளையாப்பாடு முடித்ததும், வந்தவர்களுக்குத் தட்டில் வெற்றிலை, பாக்கு, மஞ்சள் பழத் துடன், அன்னபூர்ணி விகிரகம், காலிக் கயிறு, கங்கைச் செம்பு மற்றும் ரவிக்ஷத் துணி வைத்துக் கொடுக்க அனைவரும் அன்புடன் விடைபெற்றனர்.

(காசிகுக்குப் போகும் சத்தர்ப்பம் இன்றும் வாய்க்காவிட்டாலும், கங்கா பூஜை பார்த்து, பிறகு கங்கை நீர் நிறைந்த செம்பு பெற்றதில், மனது நிறைவு பெற்றது நிச்சயமாக)

- ஆர். மீனவதா

உபயோகித்த எலுமிச்சை மூடிகளை நேரடியாகத் தொட்டி, வாஷுபேஸின் இவற்றைக் கழுவுப் பயன்படுத்தலாம். வெயிலில் நன்கு காயவைத்து மிக்ஸரில் பொடி செய்து சீயக்காய்த் தூள் அல்லது சரீணா போன்ற பொடியுடன் சேர்த்துப் பாத்திரம் கழுவினால் பாத்திரம் பளபளப்பாக இருக்கும்.

கடலை மசவுடன் கலந்து வைத்துக் கொண்டால் முகத்துக்குப் பூசிக் கொள்ளலாம்.

சீயக்காயுடன் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டால் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால் ஷாம்பு மாதிரி இருக்கும்.

தண்ணீர் கொதித்துக் கொதித்து உட்புறம் கறுத்துப் போயிருக்கும் 'பிரஷர் குக்கர்' விவளுக்க ஒரு எலுமிச்சை மூடி, ஒரு துண்டு இஞ்சியை தண்ணீரில் போட்டு மூடி கொதிக்க வைக்கவும்.

- சாந்தி சங்கர்.



What is your JEWELLERY today....

# Balaji Pearls



**Up to 25% Discount\***  
**Till August 31st 2004**

Pearls, Coral, Jade, Birth Stones, 18ct Gold Jewellery,  
Sterling Silver Jewellery, Kundan & Antique Jewellery,  
Stones Necklaces sets & Bangles, Pendants, Ear rings,  
Imported Korean Jewellery, Rainbow Imple & Kundan.

More than 1000 Unique Designs on display.....

**Balaji Pearls, Rainbow Arcade, Shop No. 20, Basement,  
No. 21,22, Pondy Bazaar, (Near Nagesh Theatre), T.Nagar,  
Chennai - 600 017, Ph : 044 - 24314445**

- All major credit cards accepted • Sunday also open
- Car parking available • \*Conditions apply





5 வருடமானால் டீலியை மாற்றுகிறீர்கள்  
 8 வருடத்திற்குப் பின், பெர்பெரெனிரேட்டரை மாற்றுகிறீர்கள்



அது போல,  
 உங்களது பழைய பர்னிச்சரையும்  
 மாற்றிட வேண்டாமா?

**இலவச சர்வீஸ்**

எனது 'கண்டம் கன்ட்ரெஸ்' உங்கள்  
 பழைய பர்னிச்சரை நல்ல விலைக்கு  
 கிடைசு ஏற்பாடு செய்யும். விவரங்களுக்கு  
 என்னுடைய ஹோஸ்டிங்கு வசதிகள்.

உங்களது பழைய பர்னிச்சரின் நிலை,  
 உங்கள் அந்தஸ்தை தவறாக பிரதிபலிக்காதா?

ஜெயபாரதம் பர்னிச்சர் & அப்டைபன்ஸஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்



ஜெயபாரதம் ஹோட்டல்	அப்டைபன்ஸ்
(எப்படி தியேட்டர் எதிரில்) ☎: 20131384, 28132403	(மலர் மருத்துவமனை அருகில்) ☎: 24405120, 52117857
அப்டைபன்ஸ் நகர்	அப்டைபன்ஸ் நகர்
(துவறம் வித்யாஸப்தம் எதிரில்) ☎: 23713493, 52033202	(அண்ணா நகர் கிளப் அருகில்) ☎: 20223377, 52103998
நவகந்தாரம்	சேலம்
(கே.டி.என். அம்சர் ஆப்டிக்ஸ் அருகில்) ☎: 52049651 / 52	(எஸ்.டி. கல்யாண முண்டியர் எதிரில்) ☎: 52049651 / 52
கோயம்புத்தூர்	
ஆகஸ்டு மாதம் புதிய ஹோட்டல் துவக்கம்	

## அகில இந்திய சுற்றுலா வழித் துணைவன்

டெல்லியிலிருந்து லட்சத திவுகள் வரை அனைத்து சுற்றுலா தளங்களின் விலாப பட்டியல் அடங்கிய தொகுப்பு. தங்குமிடம், செல்லும் வசதிகள், பருவ காலம் என அனைத்துத் தகவல்களையும் தருகிறது. ஆசிரியர் மாநாட்டிற்கு: ரூ. 272, விவர ரூ. 600

(தற்போது பிரசுரம், 57-8, பசுவா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

## ஆயுள் விருத்தியாகும் மத்திரங்கள்

நீண்ட ஆயுள் பெற்று ஆரோக்கியமுடன் வாழ சஞ்சிவி மத்திரம், பஞ்சாட்சர மத்திரம், மத்திரம் எனும் மத்திரங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் போகிறதெனாதா.

பக். 150, விவர ரூ. 4000  
(புதுமொழி பிரசுரம், 107, ராஜாபாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

## கர்ப்பஸ்திரிகள் கவனத்திற்கு..

தாயாகப் போகும் பெண்கள் கர்ப்ப காலத்தில் உடைப்பிடிக்க வேண்டிய விஷயங்கள். என்னென்ன உணவு வகைகள், உடற்பயிற்சிகள் போன்றவற்றை பய மருத் துவ வல்லுனர்களிடம் கேட்டுத் தொகுத்து வழங்கியுள்ளார் பரியா பாது.

பக். 240, விவர ரூ. 600  
(இலக்குமி திருவாயம், 57/11, சென்னை மாடம் சாலை, இராஜப்பேட்டை, சென்னை - 600 017)

## கடிதங்களில் ஒரு காதல் காலியம்

கலில் ஹிப்ராஸ் தனது காதலிக்கு எழுதிய கடிதங்கள். இக் கடிதங்களில் காதல், கருணை, நட்பு, பாசம், உரிமை, கோபம், சலிப்பு, உடைவு இப்படித்



தொடரும் உணர்ச்சிக் குவியலாய் அவனது பொருளும் உணர்வுகள் வெளிப்பட்டுள்ளன. தமிழாக்கம் 'களிக்' ரன்.

பக். 100, விவர ரூ. 600  
(கவனதாசன் பதிப்பகம், 23, கண்ணாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

## காகம் பிறப்பும்

ஒரு மனிதனின் நான்கு பிறவிகளின் கதை மையச் சொப்பிதார் பாஸ்குமாரன். நான்கு பிறவிகளிலும் அம் மனிதனின் மனோ நிலைமை, வாழ்வின் நிகழ்வுகளை பூரணமான கற்பனைக் காலியமாக ஆக்கியுள்ளார்.

பக். 415, விவர ரூ. 1000  
(வினா பப்ளிகேஷன்ஸ், புதிய ஏகம் - 16, பழைய ஏகம் 53, வெங்கடநாராயணா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

## ஸ்ரீ தன்வத்திரி பகவான் சரித்திரம்

ஸ்ரீ தன்வத்திரியின் மகத்துவம், சிறப்பு வழிபாட்டு விதங்கள், அவ் வர மனமகள் ஆதியாவை எளிய நடையில் தொகுக்கப்பட்டு, கையடக்கப் பதிப்பாக வெளிவந்துள்ளது. ஆசிரியர் ஜி.எம். ரெங்கநாயகுர அய்யர்.

பக். 105,  
விவர ரூ. 15.00  
(46, கல்கராஜ் கணபதி தெரு, சென்னை - 1)

# பேன்களை

## (LICE) நீக்க வந்தவிட

இயற்கை மூலிகைகளிலான தயாரிக்கப்பட்ட

### ஸ்டாமன் ஏஸ்

## STAMEN ACE



100%  
HERBAL



முற்றிலும் இயற்கை மூலிகைகளிலான தயாரிக்கப்பட்ட பாதுகாப்பானது. பக்கவிளைவிக்காது. உபயோகிக்க எளிமையானது.

### ஸ்டாமன்ஏஸ் STAMEN ACEய்

கொடுக்கவேண்டும். 100% இயற்கை மூலிகைகள் கொண்டு தயாரிப்பதால் உடம்போடுகளிலான தயாரிக்கப்பட்டதால் கண்களுக்குப் கேடத்திற்கும் பாதுகாப்பையும் மற்றும் சுத்தத் வளர்ச்சியையும் பாக்குவிக்கிறது.

### ஸ்டாமன்ஏஸ் STAMEN ACE

தயை, கண்கள் மற்றும் உடலுக்கு நல்ல குளிர்ச்சியையும் அளிக்கிறது. சிதிர்பயர், பெரியவய் அளவைக்கும ஏற்றது.

### ஸ்டாமன்ஏஸ் STAMEN ACE

கண்கள் முதல் உடலுக்கு ஏற்றது மற்றும் உடம்போடு குளிர்ச்சியையும் அளிக்கிறது.

## பேன்களை நீக்க

இயற்கை மூலிகைகளிலான தயாரிக்கப்பட்ட

### ஸ்டாமன் ஏஸ்

## STAMEN ACE

100%  
HERBAL

STAMEN

TEL: (044) 25360564 CBL-09044044

### டென்ஷனை வெல்வது எப்படி?

இந்தரலில் டென்ஷனுக்கான காரண காரியங்கள் அவசரப்பட்டு அவற்றிற்ான தீர்வுகளும் வழங்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் பாணுகுமார்.

பக். 128, விலை ரூ. 50.00

ராஜம் பதிப்பகம், 137, அரிசிக் கடைத் தெரு, மண்ணார்குடி - 614 009

### கிருத்திகா ராதாகிருஷ்ணன் வழங்கும் அனுபவ சமையல் கலை

பலவித துஸ்கரிம், கேக் வகைகள், வட இந்திய தென்னிந்திய இனிப்பு வகைகள், மேலும் பல புது வெளரட்டிகளும், பதார்த்தங்களின் செய்முறைகளும் இப் புத்தகத்தில் விரிவாக உள்ளன. ஆசிரியர் கிருத்திகா ராதாகிருஷ்ணன்.

பக். 125, விலை ரூ. 40.00

பார்வதி எண்ணெய்சன் பதிப்பகம், 28, எண்ணெய்சன் சாலை, தி. தவர், சென்னை - 600 017

### சூக்குதேவருக்கு ஆயிரம் போற்றிகள்

ஸ்ரீராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரை மனதால், குங்குமம் போன்றவற்றால் அர்ச்சனை செய்து வழிபடும் முகமாக தமிழில் இயானம், மந்திரம் அடங்கிய ஆயிரம் போற்றிகள் தரப்பட்டுள்ளன.

பக். 82, விலை ரூ. 8.00

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடம், மலிவாப்பூர், சென்னை - 600 094

### இளையதந்த இளையதந்தங்குடி

இளையதந்தங்குடி கோயில் பற்றியும், நகரத்தார்களின் வாழ்க்கை வரலாற்றுத் தகவல்கள் அளவாத்தும் தெளிவாகவும் அழகிய வண்ணப் புகைப்படங்களுடனும் குறிப்பிட்டுள்ளனர். ஆசிரியர் டாக்டர் எஸ்.ஏ.பி. துவாரி பழனிப்பள்ளி, நீண்ட நாள் வைத்து பாதுகாக்க தோதாக கெட்டி அட்டையில் எபண்ட் செய்து வெளியிட்டுள்ளது குழந்தை பப்பிபெஷனல்.

பக். 208, விலை ரூ. 100.00

குழந்தை வெளியீடு, 308 (15), புரவலர் வாக்கம் தெருஞ்சாலை, சென்னை - 600 094



## தஞ்சாவூர் ராணி

தஞ்சாவூர் அரசியல் வரலாற்றில் மராட்டியர்கள் ஆட்சியைக் கைப்பற்றிய வரலாற்றுப் பின்னணியைக் கொண்டு இக் கதை அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இராணி நிதாதாபாய் தஞ்சாவூர் மக்களின் மனங்களில் நீங்கா இடம் பிடித்ததை வரலாற்றுத் தகவல்களுடன் கதைபாகப் பின்னிப்புனார். ஆசிரியர் கோ. சேதுராமன்.

பக். 256, விலை ரூ. 60.00

(சாத்தி பதிப்பகம், 22 அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 002)

## ஈசகேனோபதிஷத்

இந்த உபதிஷத்தின் 11 மந்திரங்களின் பொருளும், பலனும் விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் கடலங்குடி நடேச சாஸ்திரிகள். தொகுப்பாசிரியர் டாக்டர் கோன். சரஸ்வதி.

பக். 156, விலை ரூ. 65.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அம்பர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

## சுவாமி விவேகானந்தர் வாழ்வில் 100 கவையான திகழ்ச்சிகள்

சுவாமி விவேகானந்தரின் வாழ்க்கையில் நடுத்த பல கவையான திகழ்ச்சிகள். அவரது பின்னடை பிராவும் முதல் இறுதிக்காலம் வரையிலான திகழ்ச்சிகள் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

பக். 160, விலை ரூ. 35.00

(கவைய புத்தக திரவயம், 12, தீரதாமாரு தெரு, தியாகராஜ நகர், சென்னை - 600 017)

## தேசியக் கொடியும் தியாக சீலர்களும்

நமது தேசியக் கொடி. உருவான வரலாற்றுச் செய்திகளையும், கொடிக்காக உயிரைத் தியாகம் செய்த மகாசகலரின் கண்ணீர்க் கதைகளும் இக்காவ இளைஞர்கள் படித்துப் பயன்பெறும் வகையில் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் ஜி. இலட்சுமி நாராயணன்.

பக். 244, விலை ரூ. 70.00

(திருவரக புத்தக திரவயம், 12, தீரதாமாரு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

# மீட்டு வலியா? ORTHOCURE ஆர்தோக்யூர்

மார்புத் திசைகளின் மயிற்றுடன் ஆர்தோக்யூர் (இது ஒரு இந்திய ஆல்திரேய்ஸ் உட்டு மூலம்) 100% ஆய்வுவதம், பக்கவளைவுகள் இல்லாதது.



**டாக்டர்களுக்கும்  
சிபாரிசு செய்யப்பட்ட  
ஆர்தோக்யூர் மத்திய மற்றும் ஆயில்  
தற்போது நேரடி விற்பனையில்**

**STOCKISTS:**  
MUMBAI : 022-27894441/2, 27898072, 98692 76312  
NEWDELHI : 011-66266982, 9891307489, 9810488496,  
25716897, 9810949184  
BANGALORE : 0674-2434162, 9437004163  
PUNE : 9850683925, 020-31096753  
AMERASPRADISH : 040-24755925, 24780685, 24786709  
KARNATAKA : 080-22874875, 22873941  
KERALA : 0491-2501772, 2535638  
CHENNAI : 24711719, 24803013  
TIRUCHI : 2740933, TANJORE : 230894, PONDY : 2212001,  
MADRAS : 2621421, COIMBATORE : 2397086, 2491644,  
SALIM : 2336345, 2266098, ERODE : 2263421,  
TIRUNELVELI : 2333801, VELLORE : 2211230  
VELLUPURAM : 224224, CHANDIGARH : 24339714



For more  
MUMBAI CHENNAI (P) LIMITED





• சிபிஐ

# நியூஸ் சாஸ்ட்

◆ நாட்டையே உறுக்கிய பூப்பதாரிதம் கோடி ரூபாய் போலி முதலிதரத்தார் மோசடியில் தமிழகத்தைச் சேர்ந்த சி.பி.ஐ.டி. டி.ஐ.டி. முகமது அலி, உதவி சிபிஐ ஈர் சங்கர், மதுரையையச் சேர்ந்த எஸ்.ஐ.சி. அதிகாரி சாது ஆகியோரைத் தொடர்ந்து சிவகாசியைச் சேர்ந்த அக்கா உரிமையாளர் மகப்புகாணையும் சி.பி.ஐ. ஈகது செய்தது.

◆ நாட்டையே சேர்த்தில் ஆழத்திய ஒரு கோடி சம்பவம் சும்புகோணத்தில் நடந்தேறியது. சும்புகோணம் காரி ராமன் தெருவில் ஒரே வளர் கத்தில் ஸ்ரீ கிருஷ்ணா உதவி பெறும் தொடக்கப் பள்ளி, ஸ்ரீ கிருஷ்ணா மகளிர் உயர் நிலைப் பள்ளி, சரசுவதி

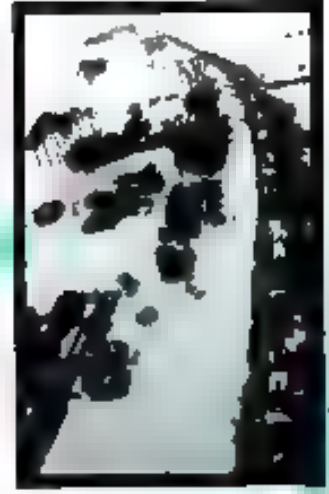
நர்சரி பள்ளி என மூன்று பள்ளிகள் செயல்பட்டு வந்தன. இதில் திறமையான பொருள்பட்டிருந்த, தொடக்கப்பள்ளி வளாகத்தில் ஏற்பட்ட கொடுந் திபிபததில் 11 குழந்தைகள் துடிதுடிக்க தீவில் கருவி இறந் தன. வதப்பததக்கு அருகில் இருந்த சனமயல் அறையில் இருந்து ஏற்பட்ட சிறு தீப்பொறி இவ் வகுப்பளர களில் மேல் வேலப்பட்டிருந்த ஒள்கக் கருககளில்

பேடித்ததால் இந்தப் பள்ளிக் சம்பவம் நடத்தது. மேலும், மாடிப்பட்டகளிள குறுகிய வழிகளில் சிக்கி, வெளிவேற முடியாமல் மூக்கத் திவாறியே அதனை குருத்துக்களும் தீவில் கருவி பாண்டன.

◆ கடந்த 1977ம் ஆண்டு தூர்க்கண்ட மாதிலம், தும்பாரா மாவட்டத்தில் உள்ள சிறுத் தள்ளுமிடத்தில் 11 பேர் கொல்லப்பட்டனர். இந்தச் சம்பவத்தில் தற்போதைய யததய திலக்கரித் துறை அமைச்சர் சிபிசேரன் சும்புவளியாகச் சேர்க்கப்பட்டிருந்தார். அவளரக் கருது

• சம்பவம் இன்னும் தீவிரமாக?



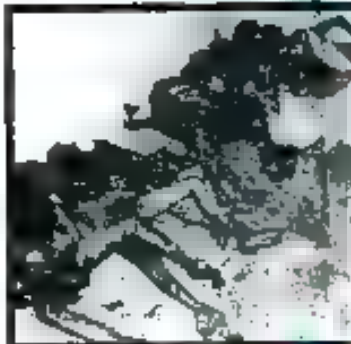


செய்ய அப்போதே வாரண்ட் பிறப்பிக்கப்பட்டது. ஆனால் அது நிறைவேற்றப்படவில்லை. தற்பொழுது எதிர் கட்சிகள் கேள்வி எழுப்பியதையடுத்து ஜார்கண்ட் போலீசார் அவரைக் கைதுசெய்ய அவரது இம்மத்திற்குச் சென்றனர். போலீசாரின் வருகையை அறிந்த மத்திய அமைச்சர் மாயமாக மறைந்து விட்டார்!

◆ கும்பகோணம் சம்பவம் தொடர்பாக எடுக்கப்பட்ட அரசின் அதிரடி நடவடிக்கையில் இதுவரை பனயி தாளாளர், தலைமையாசிரியை உட்பட 17 பேர் கைது செய்யப்பட்டுள்ளனர். இதில் தொடக்கக் கல்வி இயக்குனர் ஆர். கண்ணனும் அடக்கம். இத் தொடக்கக் கல்வித் துறையின் மே 10 ஆவிரத்திற்கும் மேற்பட்ட பள்ளிகள் இயங்கி வருகின்றன. மேலும் மாநிலம் முழுவதும் கார வேலப்பட்ட பள்ளிகளை அகற்ற கெடு விதித்து, விதி முறைகளை மீறப்பட்டு கட்டப்பட்டுள்ள அனைத்துப் பள்ளிகளின் விவரப் பட்டியலைத் தயாரித்து நடவடிக்கை எடுக்கவும் அரசு முனைப்புடன் செயல்பட்டு வருகிறது.

◆ பீகாரில் பலத்த மழை காரணமாக வெள்ளப்பெருக்கு ஏற்பட்டு இதுவரை 370 பேர் பவியாகியுள்ளனர். பல கிராமங்கள் வெள்ளத்தால் மூழ்கி விட்டன. ரயில் பாதைகள் உடைந்து சர்வீஸ் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டுள்ளன.

◆ ஜப்பானில் புதிதாய் ஸ்லீப் கும்பளை உருவாக்கி வருகிறார்கள். இதில் சோபா, பெட், தளையணை, மெல்லிய இளக, குழைவான வெளிச்சம், காலுக்கு மசாஜ் என்று இருக்கும். படுத்த சில நிமிடங்களிலேயே உறக்கம் கண்களைச் சுழற்றும். சரிவாய் அரை மணி -ஆளதும் எழுப்பி



◆ கும்பகோணம் தீ விபத்து

விடுவார்கள். (இன்னும் அஞ்ச நிமிஷம் என்று சொல்ல முடியாது) இது அத்தனையும் அலுவலக தேர்தல்தான் நடத்தப்படுகிறது. இதைப் பலரும் வர வேற்கிறார்கள். காரணம் அது உடனுக்கு கருகறுப் பையும், உற்சாகத்தையும் தருகிறதாம்.

◆ பாகிஸ்தான் கிரிக்கெட் அணியின் முன்னாள் கேப்டன் இம்ரான்கானும் அவரது பிரிட்டிஷ் மனைவி ஜெகிமாவும் விவாகரத்து பெற்றார்கள். இம்ரானின் முறையற்ற தொடர்புதான் பிரிவுக்குக் காரணம் என்று பூமிக்கப்பட்டாலும், "நான்



■ வம்சாவழிக்கு ஆயுதப்பல சமூகம் திருது



■ துணைப்பதிக்கு  
தேவததி பரிசு!



கிரார் இம்ரான்.

தொகுப்பு : ஆர். சுந்தரவல்லி

◆ குஜராத் முதல்வர் நரேந்திரமோடியை கொல்வதற்காக அம் மாநிலத்திற் சூன் கண்டுசுவிய இஸ்ராத் என்ற மாணாதி உய்ய தானாக தீவிரவாதிகளை குஜராத் போலீஸார் கட்டுக் கொன்றனர். இவர்கள் பாகிஸ்தானை சேர்ந்த வக்ஷர்-இ-தொய்யா தீவிரவாத அமைப்பைச் சேர்ந்தவர்கள் என்று கூறப்படுகிறது.

◆ பிரபல கர்நாடக இசைக் கலைஞர் எம்.எஸ்.சுப்புலக்ஷ்மிக்கு ஆயுள் கால சாதனை விருதை டெல்லி அரசு வழங்கியுள்ளது. இவ் விருதை டெல்லி முதலமைச்சர் ஷீலா திக்குத் சுப்புலக்ஷ்மின் பேரதிகாரம் கீழ் வார இரவு ஆசிரியருமான சீதா ரவி யிடம் ஒப்படைத்தார். உடல்நிலை காரணக் கால் எம்.எஸ்.ஸிற்று வர இல்லாமலில்லை.



● விம்பீன்டன் புதிய கணத்தம்

அரசியலுக்கு வந்த பிறகான என் வாழ்க்கையோடு அவளால் ஒத்துப் போக முடியவில்லை" என

◆ 2004 விம்பீன்டன் டென்னிஸ் விளையாட்டுத் தொடர் சரித்திரத்தில் முதன் முதலாக 17 வயது ரஷ்ய வீரங்களான "மரியா ஷரபோவா" உலகப் புகழ் "செரினா விஷ்னியம்ஸை" தேரடிப் போட்டியில் வென்று மிகச் சிறிய வயதில் ஷிம்பீன்டன் ஒரையைப் மகுடத்தைப் பெற்ற தகுதியைப் பெறுகிறார். ஆண்கள் ஒரையைப் போட்டியில் "ரோஜர் பெடரர்" மகுடத்தைக் கைப்பற்றியுள்ளார்.

◆ 2004ம் ஆண்டு பொது பட்ஜெட்டை நிதி அமைச்சர் சிதம்பரம் பாராளுமன்றத்தில் சமர்ப்பித்தார். பின்தங்கிய ஏழை மக்களின் தேவைகளை ஓரளவு பூர்த்தி செய்வக்கூடிய வகையில் பட்ஜெட்டைத் தயாரித்திருப்பதாக ஐச்சிய முற்போக்குக் கூட்டணி மூத்த தலைவர்கள் கூறினா. வயதானவர்களின் நிதி சேமிப்பிற்கு 9 சதவிகித வட்டி கிடைக்க புதிய திட்டத்தைக் கொண்டு வரவருவார் தீதியமைச்சர்

தொகுப்பு : சிவசுமன சுவாமிநாதன்.

◆ ஐரோப்பிய நாடுகள் பங்கேற்ற 'பூரோ-2004' கால்பந்து சாம்பியன்ஷிப் போட்டி போர்சுகக்கல்லில் தடைபெற்றது. இதில், சுதேசுநாட்டியான கிரீஸ் அணி 1-0 என்ற கோல் கணக்கில் போர்ச்சுகக்கல்லு வீழ்ந்த சாம்பியன் பட்டம் வென்றது. "ஒலிம்பிக் போட்டிகளை எங்கள் கால்பந்து வீரர்கள் பூரோ கோப்பையுடன் வரவேற்கிறார்கள்" என்று கிரேக்க மக்கள் பெருமைபுடன் முழங்கினர்.

◆ வருமான வரியின் உச்சவரம்பு ரூபாய் ஐம்பதாயிரத்திய இருது ரூபாய் ஒரு லட்சமாக உயர்த்தப்பட்டது இதன்படி, ஆண்டு வருமானம் ரூபாய் ஒரு லட்சம் வரை பெறுவோர் இனி வருமான வரி செலுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லை இனி, வருமான வரி செலுத்துவோர், கூடுதலாக இரண்டு சதவீதம் கூலி வரியை வருமான வரியுடன் செலுத்த வேண்டும்.

தொகுப்பு : மு. கலைஞர் உம்மாள்



● வதியுறையி  
வைக்கப்பட்டது



# மீண்டும் வசந்தம்

தேற்றம்  
1990

**Remarriage Exclusively for**

**• Divorcees • Widows • Widowers**

**9000 மறுமணங்களை முடிந்த,**

இந்தியாவின் RE-MARRIAGE-க்காக தனிப்பட்ட  
முறையில் செயல்படும் ஒரே நிறுவனம்.

SUN TV முதல் STAR TV வரை, Kalki முதல் Hindu  
வரை, சேவாரத்தை விருது பெற்று, பராட்டு  
பெற்ற நிறுவனம்.

வினாவில்  
கேட்கப்படத்தக்க  
வினா

**All Caste, Religion, Age / with or without issues.**

**VASHANTHAM MARRIAGE SERVICE**

#20, Balaji Nagar, Hind Street, Royapettah, Chennai - 600 014.

Ph: 044-28130103 / 52148651 [www.remarriagematrimony.com](http://www.remarriagematrimony.com)

**உணவின் சுவைக்கு என்றென்றும்**



**PC**

**பெருங்காயம்**



**கிடைத்தரசிகள் விரும்பி வாங்குவது**

**P.C.பெருங்காயம்**

**வெங்கலக் கடைத் தெரு, மதுரை-1. ☎ 2624331**

# தேவை

வயது 18 முதல் 30க்கு  
உட்பட்ட ஆகமம் மற்றும்  
வைதீக பூஜாரிகள் தேவை.  
தற்போதைய சம்பளம்  
ரூ. 4000/- உணவு,  
தங்குமிடம் முற்றிலும்  
இலவசம். ஆஸ்ரம  
வளாகத்தில் தங்கி பணியாற்ற  
விரும்புவர்கள் மட்டும்  
தங்களுடைய கல்வித் தகுதி,  
குடும்பச் சூழ்நிலை  
இவற்றைக் குறிப்பிட்டு  
1.9.2004 தேதிக்குள்  
கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு  
விண்ணப்பிக்கலாம்.

ஜகத்குரு ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி  
பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜயேந்திர சரஸ்வதி  
மஹா ஸ்வாமிகளின் பரிபூரண  
ஆசிர்வாதத்துடன் நிர்வகிக்கப்  
பெற்று வரும் எமது ஆன்மிக ஸ்தா  
பனத்தில் தங்கி பணியாற்றுவதற்கு  
மேலே சொன்ன ஆட்கள் தேவை.  
விரும்பமுள்ளோர் சமீபத்தில்  
எடுக்கப் பெற்ற முழு னைஸ்  
ஃபோட்டோ, கல்வி மற்றும் அனுபவ  
சான்றிதழ்களையும் இணைத்து,  
விண்ணப்பிக்கலாம்.



சென்னை - 600 119

ஸ்ரீ பரத்யாங்கிரா  
ஆஸ்ரமம்  
டிரஸ்ட்,  
அபராஜிதபுரி,  
சோழிங்க  
நல்லூர்.

◆ சிர் வரிசையில் குறிப்பிட்ட டார்ச் ஸலட்  
இல்லை என்பதற்காக மாப்பின்னை கங்கா  
வைப் பந்தலை விட்டு வெளியேற அங்கே  
வரும் ஹீரோ மாப்பின்னைக்கு விசுவப்பரண  
டார்ச் ஸலட்டை கொடுத்து திரும்ப  
அழைத்து வருவது போன்ற காட்சியை  
எவரெடியின் ஜீவன் சாத்தி டார்ச் விளம்  
பரத்திற்காக படமாக்குவதாக இருந்தது.  
ஆனால் இதில் ஹீரோவாக வந்து டார்ச்  
ஸலட் தரவேண்டிய அமிதாப்பச்சன் இது  
வரதட்சணையை ஆதரிப்பது போல் இருப்ப  
தாகக் கூறி விளம்பரத்தையே முற்றிலும்  
மாற்ற வைத்து விட்டாராம். அது மட்டுமல்ல  
தான் ம. காப்பி குடிப்பதில்லை என்பதால்  
அதற்கான விளம்பர வாய்ப்புகள் வந்தாலும்  
அமிதாப் ஏற்பதில்லையாம்.

◆ ராஷ்டிரபதி பவளில் நடைபெற்ற ஹிழா  
லில் ஜனாதிபதி அப்துல் கலாம் இலக்கியம்,  
கலை, விளையாட்டு, அறிவியல், சட்டம்  
போன்ற பல துறைகளில் சாதனை புரிந்த  
96 பேருக்கு பத்மவிபூஷன், பத்மபூஷன்,  
பத்மஸ்ரீ விருதுகளை வழங்கி நெப்பித்தார்.  
பத்மஸ்ரீ விருதுபெற்ற 74 பேரில் பாரதிராஜா,  
ஹரிதரன், கங்குலி, ராகுல் ட்ராவிட், அஞ்ச  
லார்ஜ் அடங்குவர். இது தவிர 19 பேருக்கு  
பத்ம பூஷன் விருதும், 3 பேருக்கு பத்ம  
விபூஷன் விருதும் வழங்கப்பட்டது. விருது  
பெற்ற பல முதியவர்கள் நடக்க சிரமப்பட்ட  
போது கலாமே அவர்களிடம் விரைந்து  
சென்று விருது வழங்கியது காண்பவர்களை  
நெகிழ வைத்தது.

◆ ஆந்திர மாநிலம் கர்னூல் மாவட்டத்தில்  
கடன் களையால் பாதிக்கப்பட்டு தற்கொலை  
செய்து கொண்ட 51 விவசாயிகளின் குடும்  
பத்தினரிடம் உளரவாடிய பிரதமர் மன்  
மோகன் சிங் மாநில அரசின் 1.3 இலட்சம்  
ரூபாய் நிதி உதவியுடன் மத்திய அரசின்  
30000 ரூபாயும், குடும்பத்தின் ஒரு உறுப்பின  
ருக்கு வேளாண் வழங்கப்படும் என அறி  
வித்தார். இத்துடன் சோமபாஜூலபல்லி  
கிராமத்திற்கு பல வளர்ச்சித் திட்டங்களை  
யும் பிரதமர் அறிவித்தார்.

◆ The God lather, on the water front படங்  
களின் மூலம் சிறந்த நடிகருக்கான ஆஸ்கார்  
விருது பெற்ற பழம்பெரும் ஹாலிவுட் நடிகர்  
மர்லின் பிராண்டோ, லாஸ் ஏன்ஜல்ஸ்ஸில்  
உள்ள மருத்துவமனையில் தனது சிறிது  
வயதில் காலமானார். 1973 இல் The God fa-



நீர்ப்படத்தின் ஆளுகார் விருதைப் பெற்ற  
மறுத்த இவருக்கு தற்போது 20 மில்லியன்  
டாலர் கடன் உள்ளது. A Street car named  
நீர்ப்படத்தின் மூலம் ஹாலிவுட்டின்  
சலகிய இவருக்கு ரகிகர்கள் கள்ளனீர்  
அளவளி செலுத்தினார்.

[illegible]

தொகுப்பு : வி. பூர்ணிமா

◆ நம் ஜனாதிபதி அப்துல் கலாம்க்கு தபாஸில் ஒரு பார்ச்சஸ் வந்தது. பாட்னாவிலிருந்து மிகேஷ் என்பவன் அதை அனுப்பியிருந்தான். பார்ச்சஸில் ஒரு கைத்துப்பாக்கியும் ஒரு குண்டும் இருந்தன. அந்தத் துப்பாக்கி, அவனை தவிர்த்ததாம்! பார்ச்சஸ் வந்த சில மணி நேரத்துக்குள் பாட்னாவுக்கு பக்கத்தில் உள்ள சிராமத்தில் அவன் கைது செய்யப் பட்டான்.

உயிரினம், சாத்தனம் இவ்விரண்டும்...

◆ எழுமப்பூர் : தாம்பரம் இடையே கடந்த 78 ஆண்டுகளாக இயங்கப்பட்ட மீட்டர் கெட்டு மின் ரவியின் கடைசி வண்டியை எழுமப்பூரில் ஐக்கோ ! விநாயகசிறுமை நடைபெற்ற விழாவில், ரவியிலே துறை இணை அமைச்சர் ஆர். வேலு கொடியவைத்து வழி யதூர்ப்பி வைத்தார். விழா நிறைவுக் மீட்டர் கெட்டு மின் ரவியில் சிறப்பாகப் பணியாற்றிய உழியர்களுக்குச் சான்ரித் மற்றும் பண முடிப்புக்கான அமைச்சர் வாழ்க்கொள்.

தொகுப்பு : சியாமலா ராஜகோபால்

சங்கென்ற மோனீக்கு

ရဲလ် နံ ပျဲ

அதிக உடல் எடையால் வரும் நோய்கள்

- திரைத் தொழில்நுட்பம்
- நீர்த் தேய்வு
- மூட்டு வலி
- முதுகு வலி
- உடல் சூத்தாற்றம்
- இருதய நோய்கள்
- கோளடி
- மூச்சிறுப்பு
- குமம்
- தினந்தோறும் பயன் ...



**இயற்றியிருப்பது கரிடுப.**

என்னைப் போல

**Abstract**



உள்ளூர் உதவித் தொழிலாளர் தொழிற்சங்கம் கார்த்திக்  
சுப்பிரமணியன் தலைமையில் உள்ளூர் உதவித் தொழிலாளர் தொழிற்சங்கம்

Figure 1

சித்த குதற்படி நவாக்கப்பட்ட சூது முறையை  
இப்பொழுது சித்த உபயோகங்கள் உட்குறி  
உபயோகங்கள்(SIDE EFFECTS) ஏற்படுகிற  
பற்றி கவனம் சித்தர்கள் சித்தர்கள் சித்தர்கள்

© 2004 Blackwell Publishing Ltd

**கனோயல் செட்னோர்க்.**

9. <http://www.merck.com/pubs/bsi/bes/bes000001.htm>

Order: (044) 24804118, 23722850

5578 J. Neurosci., July 26, 2006 • 26(30):5573–5580

◆ வெள்ளிக்கிழமை அன்று மண்ணையர் மலர் வந்தவுடன் 'ஸ்ரீ' படிக்க ஆரம்பித்தேன். 'புனை யலாக வந்தவன், பள்ளி பிள்ளைகள் தேர் இழுப்பது, நாமாவனிகம், வெண்பா நாராயண ஹருதயம், ஸ்ரீ பூஜை' எல்லாம் படிக்க மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. மனதில்மதியில்லாமல் இருந்த நான் 'ஸ்ரீ' படித்தவுடன் ஆறுதல் அடைந்தேன். ஸ்ரீ வெண்பா தேவியே எனக்கு ஆறுதல் சொன்ன மாதிரி மகிழ்ச்சி அடைந் தேன்.

சென்னை - 83,

பரிமுகர் கிருஷ்ணசுப்பிரமணியம்.

◆ ஆரவாரமாக இயங்கும் உலகிலில் படபடத்து இயங்கும் மனங்களை அணைத்திருக்கும் வித்திலை சுறப்பட்ட கருத்துக்கள் ஆன்மீகப் பரவசம் இல்லாத இரண்டாய்க் மிக அழகாகவும், தெளிவாகவும் விளக்கப்பட்டிருந்தது. வாழ்த்துக்கள்

திருச்சிராப்பள்ளி,

திருமதி அ. குந்தி ராஜேஷ் கோபால்.

◆ மாதம் முழுமையாகும் பத்திரிகை களைப் படிக்காமல் விட்டாலும் ஒரே நாளில் அத்தனை செய்திகளையும் படித்து ரசிக்கத் தொகுத்துத் தரும் விதமே தனி அபாரதிதான்! நிழல் சாவட் நிழல் சாரட் போல் இருக்கிறது!

திருச்செங்கை, ஆர்.ஜி. சரஸ்வதி.

◆ பண்டிட் ரவி சங்கரின் 'பத்து நிமி டத்தில ஆன்மீகப் பரவசம்' மிக அரு ணமலாக இருந்தது. இதைப் படித்து முடித்தவுடன் சொல்ல முடியாத ஒரு மனதில்மதி ஏற்பட்டது. உணர்ம யிலேயே இத்தப் புத்தகம் ஒரு நிறந்த பொக்கிஷம்.

மதுரை,

ஆர். பிஞ்சுதா.

◆ சில வாரதடைகளில் சுறப்பட்ட பொய்ச் சிரிப்பு மறாபாரதத்திலும் உண்டு. துரியோதனனின் நயவஞ்சகத்தை அறிந்த யோன், 'உள்ளே நெரிப்பும், உகந்த பொய்ச் சிரிப்பும், ஒடுங்கிய வாரதாவையினை இனிப்பும், கள்ளயில்லாதவர் போல் இருக் கின்ற இருப்பும்' என்றாராம். அன்று அன் டுடன் இருந்தது. இன்று அளவிற்கு காணப்படும் பொய்ச் சிரிப்பு, ஒரு கொடுமை!

பெங்களூர்,

என்.கே. சசுவரி.

◆ நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலுடனும்

நாம் ஒன்றிப் பேசுபவரால் வெற்றி நிச்சயம் என்பதை போரா சீதா வினை கட்டுரை தெளிவாக விளக்கியது மட்டுமல்லாமல், கொஞ்சம் கொஞ்சம் குட்டிக்களையும் 'சூப்பாய்' சொன்ன - 94,

வலிதா ராஜப்பா.

◆ திருமதி நிஷா உசேன் கட்டுரை படித்தேன். இய்வளவு வருடங்கள் கழித்து அவர் உணரத் ததை என்வளவோ போ பல வருடங்களுக்கு முன்பே நடைமுறைப்படுத்த ஆணைப்பட்டார் கனதான். இப்படி மாப்பிணை விட்டார் யோகித்தால் மட்டுமே போதாது என்பதற்கு என் உறவினர் ஒருவரின் மாதிரி கான்ஸித்

உள்ளே நெரிப்பு, உகந்த பொய்ச் சிரிப்பு!

நாலே பொதும் என்று நினைக்கிறேன்.

நல்ல படித்த மிக நன்றாக சம்பந்திக்கும் என் உறவினரின் மகன், பெண் தயல் தடுப்பத் திவிருந்து வந்தவா என்றால் போதும் என்று சொன்னார். பெண் பார்த்து விட்டு நிராகரிக் கக் கூடாது என்ற கொள்ளையுடன் பார்த்தும் முதல் பெண்ணையே (அப் பெண்ணிற்கும் பிடித்திருக்குமானால்) மணம் செய்து கொள்ள வும் சம்மதித்திருந்தார், இவர்கள் என்வளவோ எடுத்துச் சொல்லியும் திருமணத்தையும் மிக ஆடம்பரமான முறையில் நடத்துவேன் என்று பிடிவாதம் பிடித்து, அப் பெண்ணிற்கு அங் வளவு சரிசெய்யுடன் கூடிய வீணையுபாந்த புடவையுக்கும் வாங்கித்தந்தார்.

இதில் வேதனைவாய் விஷயம் என்ன வெளில் அந்தப் பெண்ணே, "எனக்கு என் பெற்றோரிடமிருந்து வரவிருந்த எல்லாவற்றை ஏன் தடுத்தது இவர்கனதான்" என்ற மயோ பாவத்தை வளர்த்துக் கொண்டதுதான். இவர்கு என்ன செய்வது?

மும்பை,

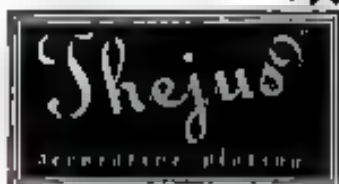
பாஜுமதி.



# உங்கள் உலோகப் பொருட்கள் என்றும் பொலிவுடன் விளங்க



திரைத் தாது  
மாதுகூட



தாதுகூட & தாதுபி தாதுகூட

24 தாது Gold Plated தாதுகூட தாதுகூட  
தாது. 500000000 தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட

தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட

(New Jeeva Park) Park View 3rd Floor # 85, G.N. Chetty Road,  
T. Nagar, Chennai - 600 017 Tel. 2815 8370 Mobile 98400 21384.

www.shejus.com

Thirings: 9.30 am to 7.00 pm

SUNDAY HOLIDAY

## பஞ்ச துவாரகா யாத்ரா

### GUJARAT TOURISM

(A Govt. of Gujarat Tourism)  
Tourism Complex, Walajah Road,  
Chennai - 600 002.

Tel : 25386613 Fax : 24764169

E-mail : gujarattourism@vsnl.net

14 தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட  
தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட  
தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட  
தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட  
தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட  
தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட

தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட

தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட  
தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட  
தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட  
தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட  
தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட

தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட  
தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட  
தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட  
தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட

AMAR TOURS Salen : Ph 2418647 Cell : 9542713222

SHREE BUDHA TRAVELS Bangalore Ph : 25329299 Cell : 940119290

## இந்திய தரிசனம்

- காசி யாத்ரா Rs. 6900 Aug 28, Sep 9, 21
- காசி - புத்திரகூட் Rs. 9450 Aug 28, Sep 9, 21
- முக்திநாத் Rs. 15750 Sep 9
- ஜோதிர்லிங்கம் Rs. 8750 Sep 10, Oct 8
- சக்தி ஸ்தலம் Rs. 9950 Oct 9
- வைஷ்ணோதேவி Rs. 8900 Aug 27, Oct 9
- சிம்லா - மனாரி Rs. 5000 Every Sat.
- திருக்கயிலாயம் - மாணசரோவர்  
Rs. 82000 Oct 8

இந்திய தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட  
தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட

For booking contact our authorized selling agent

**Travel Times (India) P. Ltd**

இந்திய தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட தாதுகூட

11, Club House Rd, Anna Salai, Chennai-2.

Ph : 28461213, 28461131, 28461113



**பிரபா பரகராம், நிண்டுக்கல்.**

என் முதுகில் சிறு புண்கள், மற்றும் துரிப்பு கடினமாக உறுப்பாக உள்ளது. அதை எவ்வாறு போக்குவது?

தங்கள் முகத்தை அழகாய் வைத்துக் கொள்ளும் பெண்கள் அதில் ஐந்து சதவீதம் முதுகுப் பகுதிக்குக் கவனம் செலுத்தினால் முதுகுப் பகுதி பாபளப்பாக இருக்கும். தங்கள் கடிந்ததிலிருந்து தங்கள் தலை முடிக்கிப் துவைப் பொருகு இருக்கின்றன என்று தெரிவித்து.

முதுகுப் பக்கம் அழுக்கு சேர்த்து



படலமாகவே ஆகிவிடுகின்ற

பிசுபிசுப்பான கரும்பும் உள்ள

பெண்களுக்கு அழகுக் காரணமாக கருந்திட்டுகளும் காணப்படுகின்றன. அதற்கு தேய்ப்பதற்காகவே நீண்ட போஷ்கள் கடைக்களில் விதிவென்று வந்த வாய்வி உபயோகத்தால் தாளாடலில் கறுப்புத் திட்டுகள் மன்றமும். கங்கள் முதுகுப் பகுதிக்கு தவக்கள் அருமை காரணமாக தொனதொனத்துப் போகின்றன என்பதனால் மசாஜ் மூலம் சரிசெய்யலாம்.

கடுகு எண்ணெயை முதுகுப் பகுதியில் நேரத் தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் கழித்து கடுகியில் கழுவுவார். வாரம் இதுமுறை மூன்று எண்ணெயை மசாஜ் செய்து மூன்று நாட்கள் தேய்த்துப் போட்டு வந்தால் பொருகு அறவே வராது.

தேயை சங்கராயல், வங்கி வாய்வி.

என் இடுப்புப் பகுதி திடீர்மென்று பருத்து விட்டது. நாளும் விடாமல் உடற்பயிற்சி செய்து வகுக்கிறேன். இளைக்க வேறு ஏதேனும் வழியுண்டா?

இடுப்பிற்கும், கர்ப்பத்திற்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் குழந்தை பிறந்த பிறகு கொலராஸ்கு கதை போடுவதும், இடை

தொனதொனத்து அழகை இழப்பதும் கருமை எண்ணெயைப் போரித்த பண்டங்களாக தவிர்க்க வேண்டும். கசுத்தாவை இடை எய்யப் பெறு. துயில் எண்ணெயை அல்லது ஆரோமம் எண்ணெயைப் பயன்படுத்தி குளித்து வந்தால் தலைய பவன கிடைக்கும். பிரசவத்திற்குப் பிறகு தவறாமல் எண்ணெயை மசாஜ் செய்தால் கருக்கங்கள், தொனதொனப்பு இருக்காது.

யாரும் திடீரென்று

பருத்து விடுவதில்லை.

படிப்படியாக ஏற்படு

கின்ற ஒரு திகழ்வு.

குறுகிய காலத்தில்

**அழகுக்கு அழகு செய்யு!**

பகுமன் அறிஞர் தெர்ப்பட்டால் உடம்பைச் சீராக்க உடனே தடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் உடற்பயிற்சி அவசியம் செய்வ வேண்டும். இடுப்பில் விழுமின்ற சதைதான் நாம் குண்டாக வதற்கு அறிஞர்

எண்ணெயில் வறுத்த பண்டங்கள் அறவே ஒதுக்க வேண்டும். இரவு உணவுக்குப் பிறகு வாக்கிப் போவது அவசியம் மசாதி செய்வதால் உடம்பிற்கு நல்ல பலன் கிடைக்கும். இரவு உணவு இரவு 7 மணிவிலிருந்து 7:30க்குள் சாப்பிடவும். பிறகு 10 மணிக்கு உதங்கப் போனாலு சரிவாக இருக்கும்.

**ரமா சோபாதி சிங்கப்பூர்.**

தோலுக்கும், நுள் அணியும் உடைக்கும் சம்பந்தம் இரக்கிறதா? எந்த மாதிரி உணவு நம் தோலுக்குப் பளபளப்பைக் கொடுக்க வல்லது?

நம் தோலுக்கும் நாம் அணியும் உடைக்கும் நிச்சயம் சம்பந்தம் உண்டு மிக உய்ந்தமான சித்தொன்றையுள்ள நம் நாட்டுக்குக் காந்தோட்டமுள்ள கடரும், சைத்ததிலும்தான் சிறந்த ஆடை பருத்தி ஆடைகளான அணிவதால் தோலுக்கு ஆரோகியம் கிடைக்கிறது. நோல் லிபாதிக்கள் வராது.

எந்த மாதிரி உணவு நம் தோலுக்கு பளபளப்பைக் கொடுக்கும் என்றால், 'பேலனஸ்டு டயட்' பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள். நாம் எந்த மாதிரி சிறந்தோடு பிறந்து இருக்கிறோமோ அதே கலாசா நன்கு மிளுமிளுப்புடன் மெருகெதச் செய்யதில் பழங்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. அதே போல் பருத்தித் துணியை உபயோகிப்பது தோலுக்கு மிகச் சிறந்ததாகக் கருதப்படுகிறது.

**சுருத்தலா ராஜன், கோலார்.**

கைகளிலும், கால்களிலும் உங்கள் எண்ணுடைய நகங்கள் அடிக்கடி உடைந்து காணப்படுகின்றன. நகங்கள் நன்கு வளர என்ன செய்ய வேண்டும்?

இயல்பான அழகிற்கு நகங்கள் ஓர் எடுத்துக் காட்டு. வறண்ட பிளவுபட்ட நகங்கள் உங்களுடைய கை, கால்களின் அழகைக் குறைத்து விடும். உங்கலின் உடம்புக்கு நேரும் அநேக பாதிப்புகள் நகங்களில் பதிவுகி விடும். வர்ப் நான் முழுக்க நகங்கள் வளர்ந்து கொள்ஸ்டேயிருக்கும். சாதாரணமாக விழுவதில்லை. நகங்களின் மோசமான நிலைக்கு சத்திலவாத உணவும் காரணம்.

உணவில் புரதங்களும், ஸ்வட்டமின்களும், கால்சியம் போன்ற தாதுக்களும் அதிக அளவில் இருக்க வேண்டும். டிடர்ஜெண்ட், வாஷிய் பவுடர் மற்றும் பீனிக்கள் நகங்களைச் சேதப்

படுத்தும். கை உறை நினைவுச் சபலோகித்து வந்தால் நகங்களைப் பாதுகாக்க முடியும். பச்சைக் காய்கறிகள், மற்றும் உலர்ந்த பழங்கள் பேரிச்சை போன்றவை உண்டு வந்தால் நகம் நன்கு பாதிப்பு இல்லாமல் வளரும்.

உடல் உஷ்ணம் காரணமாகவும், நகங்கள் உடைவலாம் சிலர் வங்குகளையும், முகை கட்டிய பவறு வகைகளையும் உண்டு பண்ணப் பெறுவாம்.

**பிரபா, பிரேமா, குமாரி மற்றும் சந்திரா தோழிகள், டென்டல் காலேஜ்.**

எங்களுடைய தீவிர தொல்லை பொருளும், முகப்பருகும்தான். பல தடவை நீங்கள் மங்கலம் மலரில் எழுதியதைப் படித்தோம். நயவுசெய்து எங்களைப் போன்ற மாணவிகளுக்குக் தவறாமல் பதில் எழுதவும். உடல் பருமனைக் குறைக்க வழிகள் கூறவும்.

உங்களுடைய தீவிர கடிதம் பார்த்தேன் உங்கள் பிரச்சனைக்குக் காரணம் உங்கள் வயது தான் பெண்களின் அழுக்கு மெருகட்ட அழுக்கு சிமிச்சைகள் உள்ளன. அதே போல் தமது உண உறுப்புகள் சுத்தமாக இருந்தால் நமக்குப் பிரச்சனைகள் வராது முன்பெல்லாம் ஆறு மாதத்திற்கு ஒருமுறை விளக்கெண்ணெயைக் கொடுப்பார்கள். வயிற்று உபாஸை எப்பதே இருக்கது உடல் வடிவம் நன்கு இருந்தது.

இப்போது உணவுக் கட்டுப்பாடு இல்லாததால் இவ்வாறு பொருளும், முகப்பருகும் வருகிறது பொருளை அறவே போக்க நெனசாரா, முனிசை என்னெய், மிகச் சிறப்பாகச் செயல்படும் பொருளு அறவே வராது. முகப்பருகும் நன்கு மனறவும். பொருளு காரணமாகவே முகப்பரு வருகிறது. எண்ணெய்ப் பசை அதிகமாகக் கரப்பதால் அடிக்கடி முகத்தை சுத்திச் சுற்றவும் நெறாபல பேக் போட்டால் பருகினால் வந்த தழுப்புகள் மறைவும்.

**அருணா, கொரட்டூர்.**

என்னால் காலையில் எழுத்திருக்க முடிவதில்லை. ஞாக்கம் அதிகமாக வருகிறது. நீங்கள் எழுதும் பதிலில் எப்போதும் காலையில் வாக்கிப் போங்கள் எங்கிலீர்கள். வேறு மாற்று வழி கூறவும். நான் காலையில் ஸெட்டாக எழு வதால் ஸப்பி மட்டுமே சாப்பிட்டு விட்டு அறு வாகம் போகிறேன். உடல் ஞானைக் சிறந்த வழிகளைக் கூறவும்.

வாக்கி போவதால் அதிகப்படுத்தக்கவிதமாக உடல் இளைக்க உதவும். காலையில் சிறிது நேரத்துடன் எழ பழகிக் கொள்ளுதல் அவசியம். எதையும் நேரத்திற்குத் தக்கவாறு செய்தால் தான் பலன் கிடைக்கும். இயற்கை உணவு வகைகளை உண்டு வந்தால் உடல் இளைக்கும்.



# MERIT 2004

Upto 75% Scholarship

On total fee

மேரீட்  
மதிப்பீடுகள்  
செலவைக்  
குறைக்கிறது



Students can now  
use their marksheet  
as cheque  
10<sup>th</sup> / 12<sup>th</sup> / Dip. / UG

# CSC<sup>®</sup>

COMPUTER EDUCATION

ISO 9001:2000 Certified Institution

OPEN FOR LIMITED CANDIDATES ONLY

ON FIRST COME FIRST SERVE BASIS

260 CENTRES ALL OVER SOUTH INDIA

FOR MORE DETAILS CONTACT NEAREST CSC CENTRE

**குதிரங்கள், ஹததராபாத் - 47.**

'பேர்ன் பரெண்ட்' போன்ற சினிமா படங்கள் மூலம் தயாரிப்பாளர், இயக்குனர், நடிகர்கள்/நடிகைகள் மக்களுக்கு என்ன பாடம் புலப்பட விரும்புகிறார்கள்?

எப்படி வேண்டுமானாலும் காமழலம் என்பதை எல்லோரும் தீவ்டி தூக்கிக் கொண்டு அலைகிறார்கள், அடுத்தவர் வீட்டைக் கொளுத்த அந்த தெருப்பு இவர்கள் வீட்டிற்கு வர எவ்வளவு தோமாகும்? இது எல்லாவற்றையும் 'ஷெட் வெனிச்சமாக்லும்' தவல் தொழில்நுட்ப யுகம். அது எப்படித்தான் இருக்கும்.

**ஆர்.வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி சாஸ்திரி, சென்னை - 44.**

பெண்களுக்கே உரித்தான 'இயற்கை திறன்' பரிணமிக்கக்கூடிய சூழ்நிலைகள் பராமரிப்பு, சமையல், மற்றும் சலம் அலங்காரம் ஆகியவற்றில் ஆண்கள் தேர்ச்சி பெற வழி?

சபாஷ், நீங்கள் கேட்டிருப்பது சொம்ப சந்தோஷமாகவே இருக்கிறது. ஆண்கள் இவற்றி் லெல்லாம் தேர்ச்சி பெற்றால் பெண்களின் கஷ்டம் புரிந்து மனதில் மென்மை ஏற்படுகிறா என்னமோ! (ஏதோ ஓரிரு தளன், மீதன் எல்லாம் விதிவிலக்கு.) வகுப்புக்கள் ஆரம்பிக்க லாமே!

**அரங்கநாயகி, ஹததராபாத் - 47.**

திரு. லாறு பிரசாத் வாதவணிய மனையண்டிதகை தேவராஜன் விநியோகம் என்ற அறிவிப்பு மக்கள் குறிப்பாக கற்றுச்சுழை மாகாணப்பாடகனின் கரவேற்பைப் பெற்றுது மன்றாக நீங்கள் ஒப்புக் கொள்வீரா?

கட்ட மனையண்டிங்கலும் ஒருபோதும் மண்ணைக் கொவலிங்கலம், இது எப்படிச் சுற்றுச்சூழல் மாக கட்டுப் பாடு ஆகும்?



**காசிசி. தாமஸ் மீரேம் ஆனந்த், கோவலுத்தி.**

குழந்தை பெற்ற விவஸ்திர ஒரு மேலா பூரணம் அமை கிறதா இது சமையலா? அப்படிபெனில் குழந்தை பெற்றத பெண்கள் எல்லாம் பூரணம், அமை, வலிலைமலர்?

மதர் தெரலா, மதர் அகிந்தகத்தமயி எல்லாம் பூர்ண மான பெண்கள் இங்கலகல என்ன? தாய்மையுணர்வில் பூர்ணத்துலம் பெற்ற அவர்களுக்கு ஒப்பளவர்கள் வேறு யாருண்டு? பெண்களைப் பற்றி இதுபோல் அபத்தங்கள் திறையப் பேசப்படுகின்றன, பெண்களை பேசாமல் இருந் தாய் தேவலை.

**முப்பு ராசீம்மன், சென்னை - 41.**

ஒருவழியாக கடல் நீரை குடிநீராக்கும் திட்டம் இரு 800 கோடி செலவில்லு சென்னை கிடம் ஆரம்பிக்கப் போவது பற்றிய தங்களின் மேலான கருத்து என்னமோ? இதனால் சென்னைகில் குடிநீர்ப் பழுதம் நிரந்தரமாகத் தீர்த்துவிடும் என எதிர்பார்க்கலாமா?

அரசாங்கத் திட்டங்கள் எல்லாம் திட்டங்களாகவேதான் இருக்கின்றன.

விசுவயில் முடிவதில்லை, முடித் தாய் சந்தோஷம், நதிநீர் இணைப்புத் திட்டம் என தட





புடல் செய்தார்கள், இப்போது அத்  
தத் திட்டம் எந்த அளவிற்கு  
அலமாரியில் தூங்குகிறதோ!  
சப்பாயி முத்தைய்யா,  
வெற்றி ஆவங்குளம்.

இன்றைய இளம்  
தலைமுறைப் பெண்கள்  
டம் கானும் திறை, குறை  
கூறாங்களேன்?

எங்களுடைய தலை  
முறை பேரல் 'இதைச்  
சொல்லலாமா, செய்யலாமா'  
என்றெல்லாம் தயங்குவ  
தில்லை. அவர்கள் எடுக்கும்  
முடிவில் தீர்மானமாக தெளி  
வாக இருக்கிறார்கள். நல்லது  
தான். ஆனால் அதுவே அவர்  
களின் குறையாகவும் மாறி,  
யாகும் ஒன்றும் சொல்லக்  
கூடாது என்கிறார்கள். இளைய  
தலைமுறையைக் கையாள் ரொம்பப்  
பொறுமை தேவை.

எஸ், கிரேசி சகாயம், காங்கயம்.

வெற்றி, தோல்வி என்பது எல்லோ  
ருக்கும் பொருத்தம். ஆனால், சில மானவ,  
மாணவிகள் தோல்வி அடைந்து விட்டால்,  
தவறான முடிவுக்கு வந்து விடுகிறார்கள். வருத்த  
மாக இருக்கிறதே!

மேலேயுள்ள பதிலைப் படியுங்கள். பத்து  
பேருக்கு நடுவில் குடும்பத்திலே இருந்து இன் பம்,  
துன்பம், தோல்வி, அடைசியம் என அனைத்தையும்  
பட்டு பக்குவமடையும் வாய்ப்பே அவர்களுக்கு இல்லை.  
அதுதான் பிரச்சனை.

பெற்றோர்களும், குழந்தைகள் வெற்றி பெற்றுக் கொண்ட  
இருக்க வேண்டும் என நினைக்கக் கூடாது. வாழ்க்கையில்  
அனுபவம் பெற விட வேண்டும், எங்கே? அவர்கள்தான் எப்ப  
வும் 'பர்ஸ்ட் ரேங்க்' வாங்க படுத்தி எடுக்கிறார்களே!

லக்ஷ்மி ஸ்ரீதிவாஸன், சென்னை - 24.

முடியாட்சிகளில் பரம்பரை சரி ஆனால் குடியாட்சியிலும்  
தொடரும் சாத்தியமேன்?

நமக்கு எப்பொழுதுமே ஒரு தலைவன் வேண்டும். அப்  
படியே பழக்கமாகி விட்டது. மேலே ஒருத்தர் கண்காணித்  
தால்தான் வேலை நடக்கும். கையட்டுப்பாடு, தன்னார்வம்,  
சுயமுன்னேற்றம் நம்மிடம் பொதுவாகக் குறைவு. எனவே  
தலைவர்கள் பரம்பரையாக நம்மை வேறு வேறு ரூபத்தில்  
வந்து ஆட்சி செய்கிறார்கள். அப்போது ராஜா,  
இப்போது மத்திரி!



மஞ்சளா ரமேஷ்

செய்  
வீட்டு



and assisted in management decisions that led to the loss of the company.

Classic Tour - கார், ஸ்கூட்டர், டிரைவ்ஸ் போடி  
15-8-2004, 25-8-2004 முதல் 1 நாட்கள், சென்னை-  
தூத்துக்குடி-கொழும்பு-காய்-புத்தளம்-காரை-  
ச்சேரி-தர்மபுரம் (திருச்சூர்) - சென்னை  
டாஸ் டைல் ரூ. 8,000/-

**மாணி குமாரசாமி** டி.டி.எம்.சி. 18-8-2004 முதல் 35 நாட்கள் சிறைமையில் தண்டிக்கப்பட்டார். சிறைமையிலிருந்து வெளியே வந்த பின்னர் (மார்ச்சு 2005) மதுரை - மாநில சிறைகள் துறைமுகம், ரூ.5,400/-

மேலும் தகவல் அறியுமாறு கேள்வி 15-2-2004  
ஆம் 10 நாட்கள் கெடாமல் முதல் பங்காகக் கட்ட  
வேண்டும். மேலதிகத் தொகையைப் பட்டி-டாஜனிக்-  
கெடாமல் தபா 15ஆம் ரூ. 4,990/-

**தேவநகரக் கல்லூரி**

08-8-2004 முதல் 5 நாட்கள் திருச்சி - சென்னைப்  
பாதை - நடுத்தரைச் - சிறியவை - ஸ்பார்டிக்ஸ் -  
திருச்சி - விளையத் கூடாமல், குழந்தை கூட்டம் -  
Room Accommodation - Sightseeing Bus Fare Vag  
Food உணவு இலவசம் 1க்கு ரூ. 15, 990/-

தாய்வளி கற்குபவருடைய கர்ப்பிணத்தின்

Copyright © 2004 John Wiley & Sons, Inc.

[illegible]

**ஸ்ரீமுருகன் பரமஸ் ஏஜன்ஸி**

10, வடக்கு ஆவணி மூல வீதி மதுரை-1  
 தொலை. 2022658, 2678481, 5379528, 5379529  
 88421-88416, 88421-82265

17-C, ஆங்கில மொழித் தேர்வு, கல்யாணி, சென்னை-68.  
தொலைபேசி 23725131

100-M, Adambakkam நகராட்சி, N S R சாலை,  
சென்னை-38  
தொலைபேசி: 2437578-96421-96422-96423-96424-96425-96426-96427-96428-96429-96430-96431-96432-96433-96434-96435-96436-96437-96438-96439-96440-96441-96442-96443-96444-96445-96446-96447-96448-96449-96450-96451-96452-96453-96454-96455-96456-96457-96458-96459-96460-96461-96462-96463-96464-96465-96466-96467-96468-96469-96470-96471-96472-96473-96474-96475-96476-96477-96478-96479-96480-96481-96482-96483-96484-96485-96486-96487-96488-96489-96490-96491-96492-96493-96494-96495-96496-96497-96498-96499-96500-96501-96502-96503-96504-96505-96506-96507-96508-96509-96510-96511-96512-96513-96514-96515-96516-96517-96518-96519-96520-96521-96522-96523-96524-96525-96526-96527-96528-96529-96530-96531-96532-96533-96534-96535-96536-96537-96538-96539-96540-96541-96542-96543-96544-96545-96546-96547-96548-96549-96550-96551-96552-96553-96554-96555-96556-96557-96558-96559-96560-96561-96562-96563-96564-96565-96566-96567-96568-96569-96570-96571-96572-96573-96574-96575-96576-96577-96578-96579-96580-96581-96582-96583-96584-96585-96586-96587-96588-96589-96590-96591-96592-96593-96594-96595-96596-96597-96598-96599-96600-96601-96602-96603-96604-96605-96606-96607-96608-96609-96610-96611-96612-96613-96614-96615-96616-96617-96618-96619-96620-96621-96622-96623-96624-96625-96626-96627-96628-96629-96630-96631-96632-96633-96634-96635-96636-96637-96638-96639-96640-96641-96642-96643-96644-96645-96646-96647-96648-96649-96650-96651-96652-96653-96654-96655-96656-96657-96658-96659-96660-96661-96662-96663-96664-96665-96666-96667-96668-96669-96670-96671-96672-96673-96674-96675-96676-96677-96678-96679-96680-96681-96682-96683-96684-96685-96686-96687-96688-96689-96690-96691-96692-96693-96694-96695-96696-96697-96698-96699-96700-96701-96702-96703-96704-96705-96706-96707-96708-96709-96710-96711-96712-96713-96714-96715-96716-96717-96718-96719-96720-96721-96722-96723-96724-96725-96726-96727-96728-96729-96730-96731-96732-96733-96734-96735-96736-96737-96738-96739-96740-96741-96742-96743-96744-96745-96746-96747-96748-96749-96750-96751-96752-96753-96754-96755-96756-96757-96758-96759-96760-96761-96762-96763-96764-96765-96766-96767-96768-96769-96770-96771-96772-96773-96774-96775-96776-96777-96778-96779-96780-96781-96782-96783-96784-96785-96786-96787-96788-96789-96790-96791-96792-96793-96794-96795-96796-96797-96798-96799-96800-96801-96802-96803-96804-96805-96806-96807-96808-96809-96810-96811-96812-96813-96814-96815-96816-96817-96818-96819-96820-96821-96822-96823-96824-96825-96826-96827-96828-96829-96830-96831-96832-96833-96834-96835-96836-96837-96838-96839-96840-96841-96842-96843-96844-96845-96846-96847-96848-96849-96850-96851-96852-96853-96854-96855-96856-96857-96858-96859-96860-96861-96862-96863-96864-96865-96866-96867-96868-96869-96870-96871-96872-96873-96874-96875-96876-96877-96878-96879-96880-96881-96882-96883-96884-96885-96886-96887-96888-96889-96890-96891-96892-96893-96894-96895-96896-96897-96898-96899-96900-96901-96902-96903-96904-96905-96906-96907-96908-96909-96910-96911-96912-96913-96914-96915-96916-96917-96918-96919-96920-96921-96922-96923-96924-96925-96926-96927-96928-96929-96930-96931-96932-96933-96934-96935-96936-96937-96938-96939-96940-96941-96942-96943-96944-96945-96946-96947-96948-96949-96950-96951-96952-96953-96954-96955-96956-96957-96958-96959-96960-96961-96962-96963-96964-96965-96966-96967-96968-96969-96970-96971-96972-96973-96974-96975-96976-96977-96978-96979-96980-96981-96982-96983-96984-96985-96986-96987-96988-96989-96990-96991-96992-96993-96994-96995-96996-96997-96998-96999-97000-97001-97002-97003-97004-97005-97006-97007-97008-97009-97010-97011-97012-97013-97014-97015-97016-97017-97018-97019-97020-97021-97022-97023-97024-97025-97026-97027-97028-97029-97030-97031-97032-97033-97034-97035-97036-97037-97038-97039-97040-97041-97042-97043-97044-97045-97046-97047-97048-97049-97050-97051-97052-97053-97054-97055-97056-97057-97058-97059-97060-97061-97062-97063-97064-97065-97066-97067-97068-97069-97070-97071-97072-97073-97074-97075-97076-97077-97078-97079-97080-97081-97082-97083-97084-97085-97086-97087-97088-97089-97090-97091-97092-97093-97094-9

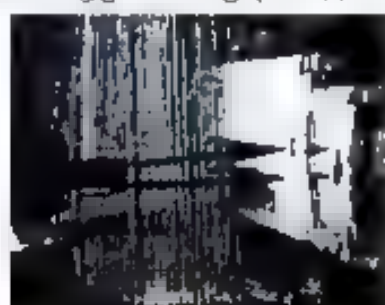
ஆன்மிக விஷயங்களைப் பரப்பப்பாது எழுதுவது என்றால் எல்லோருக்கும் அவை உபயோகத்தான் இருக்கிறது. உண்மையில் அந்தச் சிறுவனுக்குள் உள்ள தெய்வீக தன்மை என்ன என்பதைத் தவிர்த்துக் கூற வேண்டும்.

தங்கையர், பெரியார்,  
நான் இயானம், பரணையாமை செய்து  
வந்தேன் இப்பொழுது முடிவாகியமை. மாநில  
கலாநிதி இவ்வாறு வயது 72 இவ்வாறு என்ன  
செய்தார்.

நீங்கள் எந்த முறையில் செய்கிறீர்கள் என்பதை நங்கள் யோசனை துணைகளிடம் கூறி ஆலோசனை பெறுங்கள்.

பெயர் வெளியீட்டை வாசகர்.  
உங்களுடைய நெடுநாள் வாசகி நான்.  
என்-எனத் தங்கனின் ஒரு பதில் மிகவும் மனம்  
நோக வைத்தது. பட்டுப் புடவை டிசைனரின்  
பெருமையாக ஒரு வாசகர் புகழ்ந்துள்ளார்.  
அதற்கு தாங்கள் வெந்தீர்த தொட்டிபைப்  
குறிப்பிட்டுள்ளீர்கள். நீங்கள் ஒருமுறை  
எங்கள் ஆரணிக் குர வேண்டும் ஒரு பட்டுச்  
சேவை தயார செய்வது எவ்வளவு கஷ்டம்  
தெரியுமா? இத் தொழிலை தம்பி பங்கவாரித்  
கணக்கான குடும்பங்கள் மிழைக்கின்றன.  
பெங்களூரிலிருந்து பட்டு வரவழைத்து  
டினின்டியப் பேட்டரிகளில் திரித்து அதனை  
நெய்வதற்கு 8-12 மணி தேரம் வரை தன்  
தால் இருபாய் இடைக்கும் பாவு பிரிக்கும்  
சாயம் போட நிற்போரின் முகம் என கால்  
பாக்க வேண்டுமே அதை ஆசிரி கெடிக்  
கல் அடுப்பில் நின்று சாய அண்டாக்களில்  
சாயம் ஒற்றுபோர் சாயக்கலிகள். இவர்கள்  
வாரக உலிகள். வாரத்திற்கு 500 ரூபாய்  
வாங்கலாம்

அடுத்து தெலுவு செல்பவர் நானெல்லாம்  
14 மணி நேரம் வரை உட்கார்ந்தால் 10  
நாடகரில் ஒரு சேவை மறக்க, அப்போது



1000 - 1500 வரை கிடைத்தால் அவருக்கு பெரிய நிம்மதி ஏனெனில் நெடுஞ்சாலைகளில் வாசனம் ஒட்டும் டிஸ்கவரேஷன் ஒப்பாணது இது' ஒரே பொலிஷ்வில் அமரத்து கொண்டு 14 மணி நேரம் அமரத்தால் முதலு உடைவது போலது விட்டு விட்டு ஃபர்வது

அடுத்ததாக நீங்கள் வாங்கும் கடைகளில் முதலாளிக்கு டிஸ்கவரேஷன் பிடிக்க வேண்டும் உங்களைப் போன்ற வாடிக்கையாளரை திருப்தி செய்ய அவர்களுக்குப் புதிதாக வேண்டுமாம். முன்பெல்லாம் மாற்று, மனிதரம், அளவழி, யானையுமே பாரம்பரிய டிஸ்கவரேஷன் இப்போது கம்ப்யூட்டர் டிஸ்கவரேஷன் செய்கிறது. அதை நெல்வது மனிதன்தான் மெஷின் செய்வதை மனிதன் செய்ய முடிவிறதா? அல்லது அவன் என்ன கீப்பெரிக பிரிண்டரா? நிமிடத்தில் டிஸ்கவரேஷன் தரிகளில் டிஸ்கவரேஷன் இம்மி கூட பிறிராமல் பிறிராமல் புள்ளிகளில் இழைக்காக தேர்த்திவாக அழகாக அமைவது கவயயில்லை மேடம். ஏதோ கிடைக்கும் சொற்ப சம்பாத்தியத்தில் பொழுதை ஒட்டுகின்றனர்.

அவர்கள் பிள்ளைகளையாவது படிக்க வைக்க விரும்புகின்றனர். ஏனெனில் தாய்கள் படும் கிரமங்கள் தங்கள் குழந்தைகளைப் பாக்கடாது. ஏதோ உத்தியோகத்திற்குப் போகட்டும் என்கின்றனர், ஏதோ படித்த எல்லோருக்குமே அடுத்த நிமிடமே வேலை காததிற்குப் போல' இதற்கு இடைவெளி பெண்களும் தங்கனாவ முடிந்த உதவிகளைச் செய்கின்றனர், இவர்கள் பணி. வேலையுடன் போகும் பெண்களுக்குச் சற்றும குறைவில்லை. காலை முதல் இரவு வரை வீட்டு வேலை செய்து, இடைவெளி இதற்கும் அமரத்து, பெரியோர்களைக் கவனித்து பிள்ளைகளையும் பள்ளிக்குத் தயார் செய்து, ஏதோ காலம் போகிறது எனையோ நேரம்

அவர் குறிப்பிட்டது போல ஆய்வாளர் எல்லாம் விவசாயம் அங்கொரமும். ஒரு நாள் அடுப்பு எரிவதுமே பெரிதாய் இவ்வேறு திசையிலும் உள்ளது.

நெசவாளர்களின் துயரம் பற்றி அதியாத வளால் நான், பட்டைப் பற்றிய கேள்வியில் ஒரு வேகத்தில் வந்து விழுந்து விட்ட பதில் அது. சகோதரி, நெசவாளர்களின் துயரம் பேசுவே பட்டுப் புழுக்களின் துயரமும் என்னை வகுத்துவிறது. மரத்தில் ஆணி அடித்தாலே என்னுக்கு கஷ்டமாக இருக்கும். என்ன செய்யட்டும், என் மனம் பாள்மை அந்த மாதிரி.

# மீட்டு வலியா? ORTHOCURE<sup>®</sup> ஆர்தோக்யூர்<sup>®</sup>

பாரதத்திலேயேயும் உயர்ந்தும் குறியில்  
இது ஒரு நித்திய ஆஸ்திரேலிய கூட்டு முயற்சி)  
100% ஆபவெதும் பக்கவிளைவுகள் இல்லாதது.



**டாக்டர்களால்  
சரிபாரிசு செய்யப்பட்ட  
ஆர்தோக்யூர் மத்திய மற்றும் ஆசிய  
தற்போது நேரடி விற்பனையில்**

**3100031**  
MUMBAI - 022-27894441/2, 27898072, 278992 76312  
NEWDELHI - 011-54266982, 2891307489, 2810453498,  
28716597, 2810949184  
BOMBAYEVAR - 0674-2434162, 2437004163  
PUNE - 9830553925, 020-31096753  
ANDHRA PRADESH - 040-24765925, 24750885, 24766709  
KARNATAKA - 080-22874575, 22873961  
KERALA - 0491-2501772, 2535638  
CHENNAI - 24711719, 24893013  
TRICHY - 2740933, TAMILNADU - 230596, PONDY - 2212001,  
MADURAI - 2621421, COIMBATORE - 2397085, 2491554,  
SALEM - 2336365, 2266098, ERODE - 2253421,  
TIRUNELVELI - 2333807, VELLORE - 2211230  
VELUPURAM - 224224, DINDIGUL - 2433914



சென்னை  
P. 24-2521 2009

www.orthocure.com



**‘படுத்தும்’ அம்மா,  
‘படுத்தாத’ அப்பா பற்றி.**



ஒரு தகவல் என்பது தளவப்பக்கமாக ஆனால்  
ஒராயிரம் தகவல்கள் கொட்டிக் கிடக்கின்றன  
வழலத்தளங்களில். இதில ஒரு வலைகளுள்  
பேனாஸ் இன்ஹொனது விரியுட அத்தருதள மேனாஸ்  
மற்றொன்று, இப்படி ஒருவெள்கு வலைகளுள்ளும்  
பேனாஸ் தமக்குத்தான் சொம் பேசுவதே தெரியாது!  
சரி, தாமும் இண்டர்வெட்டில் உள்ள பயனுள்ள  
தகவல்களைத் தெரித்து கொண்டு தம்மை அபடேட்  
செய்து கொள்ளலாம்!



**அம்மவர்களுடைய விருந்தினரங்கள்!**

மா அராவதி நடந்தியிருக்காங்க.

சமீபத்தில் அமெரிக்காவில் பள்ளியில்  
மந்திரமான இரகசியம் சூழ்ந்துகொண்ட பற்றி

180 அம்மாக்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு  
யீட்டைப் பாடம் சொல்லித் தருவதை அற



**பங்கஜகஸ்தூரிக்கு நன்றி.**

**என் மகன் ஈகவனின் முதத்தில் மீண்டும் புள்ளைக ஏற்படுத்தியதற்காக**

[illegible][illegible]

இந்த அர்ப்பு மருந்தைப் பயன்படுத்தும்படி என்னிடம் கருமம்

தொடராளிகளிடம் கூறி வருகிறேன். அவர்களின் பயன்படுத்தியவர்கள் தொடரிலிருந்து குழு தீவிரவாதத்தைப் பெற்று வருகிறார்கள். நான் இந்தக் கடிதத்தை என்னுடைய நெருங்கிய நண்பர்களுக்குத் தெரிவிக்கவும் இயேசுமீசுத்த தொடர் உதவியாகப் பக்கத்துக் குழுவாகப் பயனாகையதென்றும் என் பதற்காகவும் என்னை உதவினாள் என்று

1994

**Abstract**

Default O.M.O. (Cable and Co.)

relevance. Consider, for instance, the following:

Discrete 022-32989884



Available in sugar form for children and as sugar free Peppax Tablets



சிறார்கள். ஏற்கெனவே நாழுவும்ணப்பான்மையில் தவிக்கும் அவர்களுக்கு இந்த தண்டனைகள் மோசமான எதிர்காலத்தைத் தான் உருவாக்குகின்றனவாம்.

இதே தண்டாகப் படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு இந்தக் கண்டிப்பு, தண்டலிடம் எல்லாம் ஒரு பிரச்சனாகவோ இருப்பதில்லை வரம். ஏனெனில் அவர்கள் இயற்கையாகவே அதிகம் தன்னம்பிக்கை உடையவர்களாகவும், உணர்ச்சிகளுக்கு ஆளாகாதவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். ஆனால் பெற்றோர்களின் இப்படிப்பட்ட செயல்பாடுகள் இவர்களிடத்திலும் எதிர்வினைவுகளை உண்டாக்குகின்றனவாம். அது படிப்பு விஷயத்தில் இருக்க

மாதுகள் தொடர்ந்து கண்டாணித்துள்ளனர். இதில் பெற்றோர்களுால் அடித்து, திட்டி, கண்டித்துச் சொல்லித் தரப்பட்ட குழந்தைகள் பள்ளியில் மிகவும் மோசமான நிலையிலேயே இருந்துள்ளனர் ஆனால் குழந்தைகளின் செயல்பாட்டில் தண்டலிடாமல் பிரச்சனையை அவர்களுக்குப் புரியப்படி விளக்கிக் கூறி ஆதரவுடன் நட்புக் கொடுத்துச் சொல்லித் தரப்பட்ட குழந்தைகள் பள்ளியில் அபார வளர்ச்சி காண்பித்தார்களாம்.

முதல் நாள் அம்மா கோபமாகவோ, எரிந்தோ விழுந்தால் அடுத்த நாள் பள்ளியில் அந்தக் குழந்தையின் செயல்பாடு மிகவும் மோசமாகவே இருந்ததாம்! ஆனால் அம்மா பாசமாக, அரவணைத்து புரிய வைத்து நடத்திழுந்தால் கமாரான குழந்தை கூட படிப்பில் நல்ல முன்னேற்றத்தைக் காண்பித்ததாம்.

குழந்தைகளுக்கு மேலும் மேலும் தண்டனைகள் தருவது (ராகம் ஏடுக்கலைவ்வா உன்னோட டிரஸ்ஸை நீதான் தோய்ச்சக்கூறும்) அவர்கள் இருக்கும் நிலையிலிருந்து இன்னும் மேல் திணைக்கு தான் தள்ளப்படுவதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறு

காது! என்லிற்றனர் ஆராய்ச்சியாளர்கள்

இன்னொரு விஷயமும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. குழந்தைகளின் படிப்பில் திணை எதிர்பார்ப்புகளுடனும், அதிக கண்டிப்புடனும் செயல்படும் முக்கால்வாசி பெற்றோர்கள் தங்கள் திணைத்தை அடைவ முடியாதவர்களாகவும், தங்கள் லட்சியக் கனவை திறவேற்ற முடியாமல் போனவர்களாகவும்தான் இருப்பவர்களாம். இந்தக் காரணத்தினால்தான் குழந்தைகளின் மீது தங்களை லட்சியக் கனவுகளை நினைப்பவர்களாக மாறி அதன் விளைவாக அதிக கண்டிப்பு காட்டுபவர்களாக ஆகிவிடுகின்றனர்.

இப்படிப்பட்ட பெற்றோர்கள் தங்கள் நடவடிக்கைகளில் ஒரு பாகிட்டியை அப்போச்சை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டுமெனலிற்றனர் ஆராய்ச்சியாளர்கள். குழந்தைகளின் படிப்பு விஷயத்தில் அதிகத் தலைவீடுகள் இல்லாமல் விவகி இருந்து கவனிப்பதே சிறந்த பலனைக் கொடுக்கும் என்கிறார்கள்.

**புதிய வில்லினியம் அப்பாக்கள்**

குழந்தைக்கு திவாச் சோறு ஊட்டி,

வாக்குவம் கவிஞர் போட்டு வீடு துடைக்கும் அப்பாவா நீங்கள்! வாரே வாய் நீங்கள்தான் புதிய மில்லினியம் அப்பா! இருபத்தோராம் நூற்றாண்டில் வாழத் தகுதியான நபர்!

ஆம். இன்றைய அப்பாக்கள் அம்மாக்களின் 75% வேலையை முடித்து விடுகிறார்கள். மேலைநாடுகளில் பேடர்னிட்டி மெடர்னிட்டியின் எதிர்ப்பதம் மீள் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். இந்த விடுப்புக்கு சம்பளமும் உண்டாக்கோ! டைப்ர் மாற்றுவது, திரோதிரியில் எழுத்து குழந்தைக்கு மூச்சா துடைப்பது, பாய் கொடுப்பது, குழந்தைகளைப் பள்ளிக்குக் கொண்டு விட்டு கூட்டி வருவது, வீட்டு வேலையில் பங்குகொள்வது இப்படி நிறையப்பட்டியல் (வீட்டு) வேலைகளைச் செய்கிறார்களாம் இந்த மில்லினிய அப்பாக்கள், இதில் இன்னொரு சந்தோஷமான சமாச்சாரம் இப்படி அப்பாக்கள் கோரில் வளரும் குழந்தைகளும் அதிக தன்னம்பிக்கை, பாதுகாப்பு, பாடிட்டி, அறிவு, அதிக ஞானம் எல்லாமும் பெற்று சிறந்து விளங்குகிறார்களாம்!

இது மட்டுமில்லை. இந்த அப்பாக்கள் நெல்வத்தியாகவும், டென்ஷன் இல்லாமலும் இருப்பதால் சந்தோஷமான குடும்ப வாழ்க்கை, மனைவியிடம் அதிக அன்னியோன்யம், குழந்தைகளுடன் நெருக்கமான உறவு என்று வலம்வருகிறார்களாம். இதனால் குடும்பத்தில் நேர் சூழல்பம், டைலர்ஸ் பேச்சுக்கு மூச்சு! மனைவியோ கணவனால் பெருமிதம், சந்தோஷம், வேலையில்லிடுத்து விடுதலை என்று மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறாள். சந்தோஷம் தொடர்கிறது.

தொன்பட்டிலும் இருக்கும் பிறந்த குழந்தையை அப்பா அடிக்கடி சென்று கவனித்து வருவதால் குழந்தைக்கு அதிக பாதுகாப்பும், அதிக ஈடையும் கடுகிறதாம்.

முதல் எட்டு வாரம் அப்பாவின் கவனிப்பில் வளரும் குழந்தையானது பிற்காலத்தில் மனஅழுத்தத்தை வெகுவாகச் சமாளித்து விடுகிறதாம்.

குளிப்பாட்டி, விடுவது, டிரஸ் செல்து விடுவது, சாப்பாடு ஊட்டுவது என்று அப்பா தன் குழந்தைக்கு ஒவ்வொரு நாளும் உடமைமயத் தவறாமல் செய்வதால் அக் குழந்தை பொறுப்புள்ளவனாகவும், சமூக அக்கறை கொண்ட குழந்தையாகவும் வளர்கிறதாம்.

தனித்துவமிக்வேனாகவும், பிரச்சனைகளை தானே சமாளிக்கும் திறம்படவட்டத்ததாகவும் இருக்கிறதாம்.

அப்பாவின் தெருக்கிய உறவு கொண்ட குழந்தைகள் எளிதாக மற்றவர்களிடம் பழகுகிறார்களாம்.

கணித அறிவு மேம்படுவதாகவும், தன்னம்பிக்கை அதிகமுடையவர்களாகவும், பன்னி செல்ல பரமில்லாதவர்களாகவும் இருக்கிறார்களாம்.

எல்லாவற்றையும் வீட முக்கியமாக பிற்காலத்தில் குறிப்பாக ஆண் குழந்தைகள் அவர்கள் தந்தையாகும் பொழுது குடும்பத்தை அதிக அக்கறைபுடனும், பொறுப்புடனும் நடத்திச் செல்வதாகவும் கூறப்படுகிறது. என்ன அப்பாக்களே நீங்களும் 'மில்லினியம் அப்பா'வாக ஆகத் தயாராகி விட்டார்களா?

• சாந்தி ரங்கராஜன்

கடந்த மே மாதம் அடித்த காற்று, மழையில் வீழ்ந்த காய்ந்த முருங்கைக் காயில் உள்ள விதைகளை, ஒரு தொட்டியில் போட்டு வைத்து மறந்தே விட்டேன். 20 நாட்கள் கழித்துப் பார்த்தால் அடர்த்தியாக முளைவிட்டு, இந்த ஒரு மாதத்தில் இரண்டடி உயரத்தில் அடர்த்தியாக பச்சைப் பசுவென வளர்ந்து உள்ளது. அதை நுழைவாயிலேயே வைத்து இண்டோர் ப்ளாண்ட ஆகவும் வைத்து அனைவரும் சீக்கிறோம். அவ்வப்போது சாம்பாள், பொரியலுக்குக் கத்தித்துப் பச்சைநாக சமைக்கவும் உதவுகிறது.



- கமலா பாலாஜி.

# இம்மாத இல்லத்தரசி

• விஜயலக்ஷ்மி

• மலர்நி கங்கர்

**பொருள் :**  
எங்கு விட்டு விடுவாரட!

**முதல் பரிக :**  
சௌபாக்யா வழங்கும்  
கிணாய்டு

**மலர்நி பால் பாயசம்**

தேவையான பொருட்கள் :

பால் - 1/2 லிட்டர் (அ) 1/2 லிட்டர்,  
செய்யா - 150 கிராம்,

• கே. பூமா

உளுந்து - 150 கிராம்,  
பாதாம் பருப்பு - 30 கிராம்,  
ஏலக்காய் - 5 (தூள் செய்து எலக்காயும்)  
தேங்காய்ப் பால் - 2 துளசி,  
வெல்லம் - தேவையான அளவு (சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து மென் இல்லாம்பல் வாடிக்கட்டி  
எலக்காயும்)

சௌபாக்யா

சௌபாக்யா

சௌபாக்யா

Three

**SOWBAGHYA**

The Golden People



# உங்கள் சீப்பிற்கு ஒரு இன்ப அதிர்ச்சி

தாத்ரி தேர் கேர் நெறப்பல் ஆயில்  
பொருத்த தெய்வக்கூடும் முடி  
கொட்டுவதற்கும் முத்துப்புள்ளி.

தாத்ரி தேர் கேர் நெறப்பல் ஆயிலில் உள்ள விசேஷ  
நுலினைகள் பொருளை அகற்றி, வேர்க்காய்களை  
பலப்படுத்தி முடி கொட்டுவதையும் நிறுத்தி  
விடுகிறது. அழகான ஆரோக்கியமான கோத்தந்த  
உய்வதற்குப் பரிசாக அளிக்கிறது. உங்கள் தலை  
முடிக்கு தினமும் தாத்ரி யின் இத்தமான்  
அலகண்ணப்பை அளியுங்கள் - நீங்கள்  
ஆசாரியப்படுகீர்கள்! உங்கள்  
சிப்பந்தான்!



## தாத்ரி

தேர் கேர் நெறப்பல் ஆயில்

## Dhatthri™

A product of Warner's Hospital & Panchakarma Centre, Kayamkulam, Kerala. Tel: 0479-2431535

For distributor enquiries contact - Super stockist : Success Pharmas & Vaccine,  
969-B, 1st Floor, East Sambandam Road, R.S. Puram, Coimbatore - 641 002. Tel: 0422-2543555.

Team Dhathri: 202, 2019

## செய்முறை :

சோயா - 5 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.  
உளுந்து - சிறிது நேரத்தில் ஊறிவிடும்.  
பாதாம் பருப்பு - நன்கு ஊறவைக்கவும்.  
அவைதையும் தனித்தனியாக மைப்  
அரைத்து எடுக்கவும்.

1. அரைத்த சோயா விழுதை பிழிந்து  
பால் எடுத்து, மீண்டும் வரும் சக்கையில்  
சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துப் பால் எடுத்து  
வைத்துக் கொள்ளவும். (எஞ்சியிருப்பது  
சிறிது சக்கை மட்டுமே. இதைச் சேர்க்கக்  
கூடாது).

2. அரைத்த உளுந்தை கட்டியில்லாமல்  
பாலில் கரைக்கவும்.

3. சோயா பால் + உளுந்து சேர்த்த பால்  
+ அரைத்த பாதாம் விழுது அவைதையும்  
ஒன்றாகச் சேர்த்து கட்டி படாமல் அடுப்பில்  
வைத்துக் காய்ச்சவும்.

நன்கு கொதிக்க விடவும். (அடிபிடித்து  
விடாமல் அருகில் நின்று காய்ச்சவும்)  
கொதித்த பாலில் வெல்லம் சேர்த்து மீண்டும்  
ஒருமுறை கொதிக்க வைத்து இறக்கவும்.  
இப்பொழுது தேய்க்காய்ப் பால் சேர்த்து,  
ஏலப்பொடி தூவவும். அருமையான இந்தப்  
பால் குடிப்பதனால் பெண்களுக்கும், வளரும்  
குழந்தைகளுக்கும், அவைவருக்கும் நிறந்த  
சக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியது. இடுப்பு வலி  
வராமல் தடுக்கும். முடிவுளர்ச்சியை  
அதிகப்படுத்துக.

(வேண்டான சக்கைவைக் காயவைத்து  
செடிக்குப் போடவும்).

(வெல்லம் சேர்க்கக் கூடாது என்பவர்கள்

எப்படி சிறித்ப், பெரிய ஸ்பூன்களை  
வட்ட வடிவ வட்டாண்டில் போட்டு வைத்து  
உபயோகிக்கிறோமோ அதே போல்  
கரண்டிகளையும் பெரிய திரைத் துறியைப்  
கூடைகளில் போட்டு வேண்டும் போது  
உபயோகிக்கலாம். சமைப்பல் மேடையில்  
தூரத்தில் வைத்து விட்டால் தண்ணீரும்  
வடிந்து விடும். ஒவ்வொரு முறை மாட்டி,  
கழற்சி. (அவசரத்தில்) கஷ்டப்படுவதைத்  
தவிரிக்கலாம். கட்டிவைக்காமல்.



உப்பு சிறிது + மிளகுத்தூள் சிறிது + சிரகத்  
தூள் சிறிது சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

இது உடலுக்கு மிகவும் நல்லது.

- ஜி. ராதா கணேஷ்.

வேலாயுதம்பாளையம் அஞ்சல்.

இரண்டாம் பரிக் ரூ. 300/-

## விநிடின் அசோகா

தேவையான பொருட்கள் :

பீட்டூட் - 2,

கேரட் - 2,

செளசெள பாதி

பச்சை பட்டாளி - 50 கிராம்,

கோஸ் - 50 கிராம்,

கோ. மாவு - 100 கிராம்,

பயத்தம் பருப்பு - 150 கிராம்,

பால் - 1/2 லிட்டர்,

நெய் - 500 கிராம்,

சர்க்கரை - 1 கிலோ,

முந்திரி - 13,

ஏலக்காய் - 12,

தூதிகளாய் - சிறு துண்டு.

## செய்முறை :

காய்கறிகளை தோல் சீவி, நறுக்கி  
சூக்கரில் ஆவியில் வேகவிடவும். வெந்த  
காய்களை பால் விட்டு மிக்ஸிளில் மை  
போல அரைக்கவும். அரைத்த விழுதில் பால்  
விட்டு கரைத்துக் கொள்ளவும். சிறிது நீரும்  
சேர்த்து, கரைத்த தோரை மாவு பயத்திற்  
கரைக்கவும். பயத்தம் பருப்பை வறுத்து,  
கழுவி சூக்கரில் ஆவியில் வேகவிடவும்.  
(காய்கறி வைக்கும்போதே வைக்கலாம்)  
வேகவைத்த பயத்தம் பருப்பை மிக்ஸிளில்  
மை போல அரைக்கவும். அறையும் காய்கறிக்  
கலவையோடு கலந்து வைக்கவும்.

வானாவியை அடுப்பில் வைத்து நெய்  
விடவும். கோதுமை மாலைப் போட்டு  
ரோஸ்ட் செய்யவும். கரைத்த கலவையைக்  
கொட்டிக் கிளறவும். கவர் தனியே தேவை  
வில்லை. அதுவே இளஞ்சுவை நிறத்தில்  
அழகாய் இருக்கும். நன்றாகக் கிளறி துத்தி  
நிமிடத்தில் கருண்டு வரும். இப்போது  
சர்க்கரைவைக் கொட்டவும். கிளறவும்.  
தனதனவென்று ஆகும். மறுபடியும்  
அடுப்பை சிமியில் வைத்துக் கிளரிக்  
கொண்டே இருத்தால், மறுபடியும்



கெட்டியாவி சட்டியில்  
ஒட்டாமல் கருண்டு  
வரும். இதுவே பதம்.  
ஏலத்தான், சீவிவ முத்திரி,  
நெய்யில் வறுத்துப்  
பொடித்த ஜாதிகாய்  
இவற்றைப் போட்டுச்  
கிளறி இதக்கவும்.

இதன் குணம் எழுத்  
தில் வடிக்க இயலாது.  
புதுமை - இனிமை -  
அருமை. கிண்ணங்களில்  
போட்டு கீழை வைத்துச்  
சாப்பிடலாம். தாய்ப்பால்  
தில் போட்டு சம்பந்தி  
துண்டுண்ணாகவும் போட்  
டும் சாப்பிடலாம்.

- சுமலா, தஞ்சாவூர்.

**தேனவாண பொருட்கள் :**

அரிசி மாவு - 2 கப்,  
பெரிய வெங்காயம் - 2,  
பச்சை மிளகாய் - 3,  
தேங்காய்த் துருவல் - ½ கப்,  
எண்ணெய் - 2 கரண்டி,  
கறிவேப்பிலை - 4 கொத்து,  
கொத்துமல்லி - ¼ கப்,  
உப்பு தேவைக்கேற்ப.

**செய்முறை :**

வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்  
பிலை, கொத்துமல்லி இவற்றைச் சுத்தம்  
செய்தபின் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி  
அகலமான பாத்திரத்தில் போடவும். பிறகு  
அத்துடன் தேங்காய், உப்பு, ½ கரண்டி  
எண்ணெய் சேர்த்து கசக்கிப் பிளசயவும்.  
கடைசியாக அரிசி மாஸைச் சேர்த்து, சிற்று



**முன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-**

**கத்தியன் சீஞா**

(இந்தச் சிற்றுண்டி என் தாயா காதாடக  
மாநிலத்திலிருந்து பிறந்த வீட்டுச் சினை  
ரெகரிபிராகக் கொண்டு வந்தாா. எங்கள்  
வீட்டிலுள்ள அனைவரும் மிகவும் விரும்பி  
உண்ணும் "அக்கி ரொட்டி." (கன்னடப்  
பெயர்) என் புருத்த வீட்டாருக்கும் பிடித்து  
வீட்டது. சமீபத்தில் திருமணமான என்  
பெண்ணின் கணவருக்கு இதைச் செய்து  
கொடுத்த போது, "ஆஹா.. பேஷ், பேஷ்"  
என்று உண்டார். ஆக இது ஒரு பாரம்பரியம்  
மிக்க வீடுமில்லி வீடுவரைட்.

சிற்றுக் தி சேர்த்து கிரிக்கெட் பந்து அளவு  
உருண்டைகளாக உருட்டி வைக்கவும்.

அடி கணமான வாணலிலை எண்ணெய்  
தடவி ஒரு உருண்டைவை நடுவில் வைத்து  
புறங்கையாக அளட போல அகலமாகத்  
தட்டவும். நடுவில் 4 அல்லது 5 ஒட்டை  
களைப் போட்டு தடுவிலும், விளிம்பிலும்  
எண்ணெய் வீட்டு அடுப்பில் ஏற்றி வாண்  
லிலை ஒரு தட்டால் மூடவும். 5 நிமிடங்  
களில் முதல் பக்கம் சிலந்து வெத்துவிடும்.  
பிறகு அடுத்த பக்கத்தைத் திருப்பிப் போட  
வும். தொப்பி போல இருக்கும் அழுத்தி  
ணால் கிண்ணம் போல சூழியும் மீண்டும்  
சிற்று எண்ணெய் விடவும். இப்போது தட்டு  
போட்டு மூட வேண்டாம். அடுத்த ஐந்து  
நிமிடத்தில் ரொட்டி தயார்.

ரிடையர் ஆனவர்களுக்காக

# கிளாசிக்

ச. சுகதேவத்திற்கு இக்களையாடல்



## கிளாசிக் குடும்பம்:

சென்னை அடையாறுக்கு அருகாமையில் உள்ள சென்னையின் 'சிலிக்கான் வேலி' என்று அழைக்கப்படும் சோழங்கதல்லூரில் அமைதியான ஆரேரக்கியமான சுற்றுச்சூழலில் ஆயிரக்கணக்கான மரங்கள், செடி கொடிகளுக்கு இடையில், ஏரி, குளம், கோயிலுக்கு அருகில், அதைத்து வசதிகளுடன் உங்களுக்காகவே விசேஷமாக கிளாசிக் திருவனந்தராய் அமைக்கப்பட்டது.

## சிறப்பு அம்சங்கள்:

- இருவர் தங்க வசதியாக அமைக்கப்பட்ட அபார்ட்மென்ட்ஸ்
- டபுள் பெட், லார்ட் ரோப், கோபா கேட், டிரெஸிங் ரிசர் கோவ்டு
- ஏ.சி. எம்.ரோவோங் அலுவல், ப்ரிட்டிங், டிவி கோவ்டு
- வானிலுமெலின், ஸான்டரி வசதி
- போக மற்றும் திரவ ஹால்
- கைவயான கைவ உடைவு
- 24 மணி நேர பாதுகாப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு பெட்டக வசதி உள்ளது

SHORT STAY AVAILABLE

Rs. 1,500/- per day. Net Rate Per Couple for 7 days. Includes breakfast including food, services and utilities.  
\*Minimum stay of 7 days

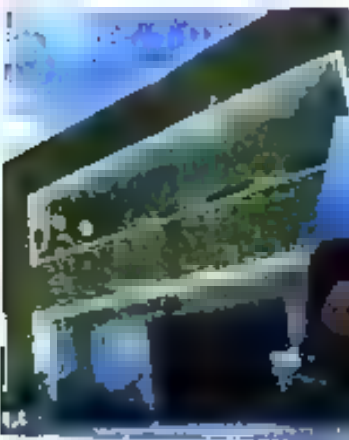




சதிகள் நிறைந்த குடியிருப்பு

# குடும்பம்

டையர்மெண்ட் கம்யூனிட்டி



- அவசர மருத்துவ உதவி
- வருகைதரும் பொது மருத்துவர்கள், பெரிசிபோதேரரிஸ்ட் மற்றும் அக்ரூபந்தர் மருத்துவர்களின் உதவம் கிடைக்க
- புதிதாய்விட்ட கார்ப்போடி சங்கர மருத்துவமனையின் துணையுடன் மருத்துவ சிகிச்சை
- இன்டர்நெட், டொண்டர் என்டி.டி. டி. என்டி.டி. வசதி

- நல்ல நிலையம்
- நீச்சல் குளம், ஜிம், பிபூட்டி பார்லர்
- புராம்பரியம் மிக்க விளையாட்டுகள்
- திறந்த வெளி திரையரங்கம்
- அமைதியான நடைபாதை, கிருத்திவர் தங்கும் அறை



## கிளாசிக் குடும்பம்

கிளாசிக் பாரம்ஸ் சாலை, பழைய மாமல்லபுரம் சாலை, சேழங்குளப்பூர், சென்னை 600 119  
 தொ: 2450 2244 / 98400 15877  
 இமெயில்: classic@kudumbam.com  
 Website: www.classic.com / kudumbam.com



இதை அப்படியே குடாகச் சாப்பிடலாம். விரும்பினால் ஒரு ஸ்பூன் நெய் தடவியோ, ரய்தானைத் தொட்டுக் கொண்டோ சாப்பிடலாம்.

குறிப்பு : தோசைக் கல்லில் தட்டினால் கவையாக இருக்காது. கண்டிப்பாக வாணலியை உபயோகிக்கவும்.

- லக்ஷ்மி சங்கர், சென்னை - 56.

**ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-**

## கோனியே கச்சோரி

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா மாவு . 200 கிராம்,

உப்பு . 1 சிட்டிகை,

வெண்ணெய் . 50 கிராம்,

தண்ணீர் . தேவைக்கேற்ப,

சர்க்கரை சேர்க்காத பால்கோலா .

$\frac{1}{2}$  கிலோ,

நெய் . 2 டிஸ்பூன்,

பிஸ்தா பருப்பு . 35 கிராம்,

சாணரப் பருப்பு . 25 கிராம்,

வெள்ளரி (அ) பூசணி பருப்பு . 35 கிராம்

சர்க்கரை . 500 கிராம்,

தண்ணீர் . சர்க்கரை மூற்றுமளவு,

ஓலக்காய் . 10 (பொடித்து)

கலர் கொப்பரைத் தூள் .

1 முழு பாக்கெட் (அவங்கரிக்க),

எண்ணெய் . பொரித்தெடுக்க .

$\frac{1}{2}$  லிட்டர்.

**செய்முறை :**

1. மைதா மாவு உப்பு சேர்த்து வெண்ணெய் சேர்த்துப் பிசிதி. பிள்ளரி தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசைந்து ஊறவைக்கவும். (பதம் - சப்பாத்தி மாவு போல்)

2. வாணலியில் 2 டிஸ்பூன் நெய் விட்டு, சர்க்கரை சேர்க்காத பால்கோலாவை வாணலியில் 3 நிமிடத்திலிருந்து அகிதப்படும் 3 நிமிடம் வரையில் கிளறி, அடுப்பை அணைத்து விடவும். (இது கோலாவை பதும் பித்துக் கொள்ள) பிஸ்தாவை 7/8 ஆகவும், சாணரப் பருப்பை  $\frac{1}{2}$  ஆகவும், வெள்ளரி (அ) பூசணிப் பருப்பை வேசாக நக்கிடிம், கிளறிய கோலாவுடன் குடாக இருக்கும் போதே கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

3. குலோப்தா மூலுக்கு வைப்பது போல சர்க்கரைப் பாகு செய்து கொள்ளவும். ஓலப்பொடி சேர்க்கவும்.

4. இதற்கும் மைதா மாவு தண்ணீர் கிளறும். மைதா சிறு சிறு உருண்டைகளாக சிறிய எலுமிச்சை அளவு உருட்டி மூடி விடவும். கோலா ஸ்டீப்பிங்ஸையும் சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும். மைதா உருண்டை எண்ணிக்கை அளவே கோலா உருண்டை எண்ணிக்கைவும் இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ளவும்.

5. ஒரு மைதா உருண்டையை எவ்விய் கொப்பு போல் செய்து, அதில் கோலா ஸ்டீப்பிங்ஸை உள்ளே வைத்து மூடி, தொடுவதற்கு உதிரி மைதா மாவு தொட்டு, மெதுவாக ஸ்டீப்பிங்ஸ் வெளிவந்து விடாத படி சிறு சிறு பூரிகளாக இட்டு, எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

6. சர்க்கரைப் பாகு தயாரித்ததும், அடுப்பைச் சிறிய குட்டிய் வைத்து, பொரித்த பூரிகளை மூழ்கவிட்டு தனியாக ஒரு பாத்திரத்தில் நனித்தனியாக வைக்கவும்.

7. ஒரு தட்டிய் தேவையான பூரிகளை வைத்து, சர்க்கரைப்பாகு 2 டிஸ்பூன் விட்டு, கலர் கொப்பரைத் தூள் பரிமாறவும். இனிய, கவையான கச்சோரி தயார்.

- கே. சூமா, சென்னை - 73.

**ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-**

## கோனில் கூட்ளி

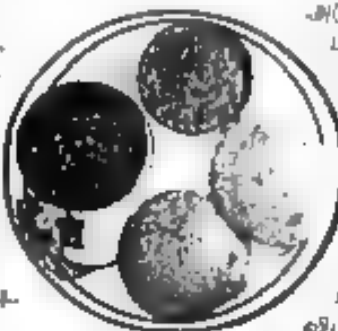
'ஒய்டு இஸ் கோல்ட்' என்ற சொல்லைக் கேட்ப, புதுமையான புதுப்புது ரெசிபிடுகள் வந்தாலும் பழையமையான இதற்கு எடுத்துணை வேதில்லை. என் பித்த காரண காரஞ்சிபுதர்



தில் 'கோவில் இட்லி' என்றும் (எங்கள் ஊர் வரதராஜப் பெருமானுக்கு இந்த இட்லி பிரசாதமாகப் படைக்கப்படுவதால் இத் தப் பெயர்) மற்ற ஊர்களில் 'காஞ்சிபுரம் இட்லி' என்றும் கூறுவார்கள்.

**தேவையான பொருட்கள் :**

புழுங்கல் அரிசி - 5 கப்,  
வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு - ½ கப்,  
(அல்லது)  
புழுங்கல் அரிசி - 3 கப்,  
பச்சரிசி - 1 கப்,  
வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு - 1 கப்,  
என்று இரண்டு விதமாகப் போடலாம்.  
கல் உப்பு - தேவையான அளவு,  
இஞ்சி - சுண்டு விரல் நீளமுள்ளது - 1,  
குறு மிளகு - 2 சுழ்ள,  
சிரகம் - 2 சுழ்ள,  
கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு,  
உடைத்த முந்திரி -  
தேவையான அளவு,  
நக்லிஸ்சென்ஸ் - 1 குழிக்  
கரண்டி,  
உருக்கிய நெய்  
- 1 குழிக்கரண்டி,  
கட்டிப் பெருங்காயம்  
- 1 சிறு கட்டி.



**செய்முறை :**

எப்பொழுதும் போல் இட்லிக்கு ஊற வைத்து, உளுத்தை தன்கு பொங்கப் பொங்க அரைக்கவும். அரிசியை நுறற்ப்பாக அரைக் கவும். இது ரொம்ப முக்கியம். அரிசிமூடல் சுண்டுவிரல் நீளமுள்ள இஞ்சியைத் தேய் சிவி, மெல்லிய வில்லைகளாக நறுக்கிப் போட்டு அரைத்து விடவும்.

பிறகு உப்புப் போட்டு கரைத்து எலக்க வும், மறுநாள காணவையில் உங்களுக்கு எவ வளவு இட்லிகள் தேவையோ அந்த அளவு மாணவ ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றிக் கொள்ள வும்.

வாணலியில் குழிக்கரண்டி நல்வெள்ள னெய் விட்டு முதலில் முந்திரியைப் பொன் ளிறமாக வறுத்தெடுத்து, தளிரிய எலத்துக் கொண்டு, அந்த எள்ளெயிலேயே மிளகு, சிரகம், கறிவேப்பிலை போட்டுப் பொரித்த லும் மாவில் ஊற்றவும். கட்டிப் பெருங் காயத்தை ஒரு ஸ்பூன் நீர் விட்டுச் சிதிது நேரம் ஊறவைத்துக் கெட்டியாகக் கரைத்து ஊற்றவும்.

அந்தக் காலத்தில் மெல்லிய அறுமிளிய தம்ளரில் ஊற்றுலார்கள். இதனால் சேகிரம் இட்லி வேகுவதுடன், இட்லியும் மல்லிகைப் பு போன்ற மென்மையுடன் இருக்கும்.

உங்கனிடமிருக்கும் மெல்லிய அறுமிளி யம் (அ) எலர்சில்வர் தம்ளர்கள் ஒரே அள வுள்ளது எடுத்துக் கொண்டு அதனுள்ளே சதுரப் உருக்கிய நெய்யைத் தடவவும் (இத னால் இட்லி தல்ல நெய் வரவேண்டியது இருக்கும்). ஒவ்வொரு தம்ளரிலும் உடைத்த முந்திரி மூன்று (அ) நான்கு போட்டு, தம்ளரின் அளவு பாகம் மட்டும் மாவை ஊற்ற வும். வெந்தவுடன் முக்கால் பாகத்திற்கு வந்து விரும்.

பிறகு குக்கர் (அ) இட்லிப் பாளையில் தம்ளரின் அளவுப் பாகம் அளவு நீர் விட்டு தம்ளர்களை வட்டமாக, வரிசையாக அடுக்கி மூடிப் போட்டு நிறான மாண தீயில் வேகவிடவும். இந்த இட்லி சாதாரண இட்லியை விட வேகுவதற்கு நேரம் பிடிக்கும். பிறகு ஒரு கத்த மாண குச்சியை தம்ளரின் இட்லியின் உள்ளே விட்டுக் குத்திப் பார்க்கவும். பிசுபிசுப் பாகவில்லாமலும், ஒட்டா மலும் இருந்தால் வெந்து விட்டது என்று அர்த்தம்.

பின் இட்லிகளையெடுத்து (இந்த இட்லிகள் ஆறுவதற்கும் நேரம் பிடிக்கும்) ஒரு அகன்ற பேசினில் தம்ளரின் அளவு பாகம் அளவு நீர் விட்டு தம்ளர்கள் மூழ்கா வன்னாம் நிற்க வைத்து ஆறு விட்டால் சேகிரம் ஆவிவிடும். பிறகு தம்ளரில் வரையத் தையால் மூடிக் கொண்டு நான்கு குறுக்கி னால் அழகான தம்ளர் நெப்பில் இட்லி வந்து விடும்.

இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள இட்லிப் பொடி, தேய்காய் எட்னி, (அ) புதிதாக எட்னி போன்றவை நல்ல மெட்சிங்காக இருக்கும்.

சாதா இட்லியை விட செய்வதற்கு நேரம் அதிகம் பிடித்தாலும், குறி பிசு இந்த இட்லி சிதியலர் முதல் பெரியவர் அளவையும் விரும்பிச் சாப்பிடக்கூடியதாகவும், ஊர்ப் பிரயாணங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லவும் ஏற்றதாய் இருக்கும்.

குறிப்பு : குட்டுடன் இட்லியை எடுக்க முற்பட்டால், பாதி இட்லி தம்ளரிலேயே ஒட்டிக் கொண்டு விடும்.

- விஜயாணி வரதராஜன்,  
செய்முத்தூர்.

காய்கறிகள் சமைத்து (சமைக்காமதும் கூட)

உண்ண கலையாக இருப்பது மட்டுமல்லாமல் நம் அழகையும் கூட்டும் திறன் கொண்டவை என்பதில் ஆயுர்வேத அழகுக் கலை நிபுணரும் அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற 'இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் ப்ரூட்டி தெரபி' அழகு பயிற்சிப் பள்ளியின் துயக்குணகுமாரி திருமதி ததீனா ஹசயத்.



"பச்சைக் காய்கறிகளில் நம் ஆரோக்கியம் காக்கவல்ல புரதம், இரும்பு, கன்னாம்பு போன்ற பல சத்துக்களுடன் பலவித வைட்டமின்களும் உள்ளது என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். இவைகளில் உள்ள புரதச் சத்துக்களும், வைட்டமின்களும் நம் சருமத்திற்கும், தலைமுடிக்கும் மிக மிக அவசியமானவையாகும்.

நம் ஆன்றாட உணவில் நாம் தவறாமல் பயன்படுத்தும் தக்காளி, உருளைக்கிழங்கு, வெள்ளரிக்காய், கோஸ், பீட்ரூட், கேரட், மொச்சைக்கொட்டை, எலுமிச்சை, வெங்காயம், வெள்ளை பூசணி, பீர்க்காய், கால், வாழைப்பழ, பட்டாணி, நெல்லிக்காய், நெங்காய் போன்ற காய்கறிகள் நம் அழகைக் கூட்ட தரப்படும் சிகிச்சைகளிலும் பயன்படுத்தலாம்.

இவைகளைப் பயன்படுத்தி வீட்டிலேயே நீங்களே செய்து கொள்ளும் அழகு சிகிச்சைகள் இதோ!

வெள்ளரி பற்றி உங்களில் பலருக்கும் தெரியும். வெள்ளரியின் காயு நம் சருமத்தின் நிறத்தைக் கூட்ட வைக்கும் தன்மை கொண்டது என்பது.

வெள்ளரி - 1 மஸ்பூன் (துவள்)

கேரட் - 1 மஸ்பூன் (துவள்)

லிக்விட் பேரபிள் - 1 மஸ்பூன்,

லினீசரின் - 2 மஸ்பூன்,

பாதாம் ஆயில் - 1 மஸ்பூன்.

லிக்விட் பேரபிள், லினீசரின், துருவிய வெள்ளரி, கேரட், பாதாம் ஆயில் அனைத்தையும் கைத்து குருசெய்து மீண்டும் நன்கு கலக்கி அப்படியே உலரவிட்டு பின்பு அளவு முகத்தில் தடவி பத்து நிமிடங்கள் அப்படியே விட வேண்டும். முகத்தில் தடவிய இத்தக் கலவை உலர ஆரம்பிக்கும், உலர்த்த நிலையில் வரும் போது முகத்தில் துளிர்த்த நீர் கொண்டு முகம் சுழுவ வேண்டும். பின்பு வெதுவெதுப்பான நீர் கொண்டு மீண்டும் முகத்தைக் சுழுவ வேண்டும். இப்படிச் செய்து வர நிறம் நன்கு கூடும்.



## கேரட் சிபேஸ் பேக்

கேரட் 50 கிராம், முள்ளங்கி 1/2 கிராம்,  
பால் 25 மி.லி., தேன் இரண்டு துளி

கேரட், முள்ளங்கி இரண்டையும் பால் கலந்து நனகு அளர்த்து சுத்தமுடவ  
தேன் கலந்து பனை மோலக் கலக்கி வடித்துக் கொண்டு முகத்தை நனகு  
சுத்தமாகக் கழலி இந்தப் பனையை முகத்தில் தடவி பதினானது நிமிடங்கள்  
அப்படியே மாத்தது நிலாகல் செய்வ வேண்டும். பின்னர் குளித்த நீரிலாகல்  
முகம் சுழுவ வேண்டும்

### பட்டாணி சிபேஸ் ஸ்கிரப்

பட்டாணிப் பவுடர் 1 மேசைக்கரண்டி,  
பள்ளிர் 2 தேக்கரண்டி, தேன் 2 துளி பாலேடு கொஞ்சம்.

# ஆரோக்கியத்துடன் அழகையும் தரும் காய்கறிகள்!

இவைகள் அளவற்றதையும் நனகு கலந்து முகத்தில் தடவி பதினானது நிமிடங்கள்  
அப்படியே உலர விட்டு பின்னர் முகத்தைத் தேய்த்துத் தேய்த்து இதை மடுக்க வேண்டும்.  
பின்னர் குளித்த நீர் விட்டு முகம் சுழுவ வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் முகத்தில்  
உள்ள இழைக் கொலை தானாக அகலும். சருமமும் மென்மையாக இருக்கும் வாய்.  
ஒருமுறை இப்படிச் செய்யலாம்

உருளைக்கிழங்கு சிபேஸ் பேக் (என்கெய்ஸ் பனை அதிகமுள்ள சருமத்திற்கு)

உருளைக்கிழங்குச் சாறு 1 மேசைக்கரண்டி,  
முய்தாபிமிட்டி 1 மேசைக்கரண்டி,  
கடலை மாவு 1 மேசைக்கரண்டி,  
பள்ளிர் கஞ்சுமளவு.

இவைகளைப் பனீர் விட்டு நனகு கலந்து முகத்தில் தடவி, 15 நிமிடங்கள் அப்படியே  
விட்டு பின்னர் வெதுவெதுப்பான நீரிலாகல் முகம் சுழுவ வேண்டும்.

வெள்ளரி ஸ்கிள் டோனர்

புதினா சாறு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

வெள்ளரிச்சாறு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

மல்லிச்சாறு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

கொண்டைக்கடலை மாவு - தேவையான அளவு.

புதினா, வெள்ளரி, மல்லி இவைகளின் சாறுகளை நன்கு கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் முகத்தை நன்கு சுழலி, பின்பு மாஸை முகம் முழுவதும் அப்படியே நன்கு தடவி தேய்க்க வேண்டும். பின்பு கலந்து வைத்துள்ள சாறை பஞ்சில் நனைத்து எடுத்து முகம் முழுவதும் நன்கு தடவ வேண்டும். 5 நிமிடங்கள் அப்படியே விட்டு பின்பு வெதுவெதுப்பான நீர் ஊற்றிக் கழுவ வேண்டும். நம் சருமத்தின் நிறம் கூட்டி, புளபுளப்பும் தரும் தன்மை கொண்டக்கடலை மாவுக்கும் உண்டு.

### 'தக்காளி ஃபேஸ் பேக்'

முகத்தில் ஏற்படும் கருக்கங்களை மாற்றும் தன்மை இந்த தக்காளி ஃபேஸ்பேக்கிற்கு உண்டு.

தக்காளி ஜூஸ் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,

துயிர் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

முட்டைவின் வெண்கரு - கொஞ்சம்.

இவைகள் மூன்றையும் நன்கு அடித்துக் கலந்து அப்படியே 'பேக்' ஆக முகத்தில் போட்டு 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் உலர விட வேண்டும். பின்பு முகத்தைக் குவிர்த்த நீரினால் நன்கு அடித்துக் கழுவ வேண்டும்.

### கேப்பேஜ் (முட்டைகோஸ்) ஃபேஸ்பேக்

நன்கு அடித்த கோஸ் - 1 டெஸ்பூன்,

தேன் - கொஞ்சம்,

ரோஜா இதழ்கள் - 1 டெஸ்பூன் (அரைத்தது).

சாதாரண ரோஸ் நிறம் கொண்ட ரோஜா இதழ்களை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

இவைகளை நன்கு பஸ்ஸீர் விட்டுக் கலந்து முகத்தில் தடவ வேண்டும். 15 நிமிடங்கள் வரை அப்படியே விட்டு முதலில் வெதுவெதுப்பான நீரில் முகம் கழுவ வேண்டும். பின்னும் குவிர்த்த நீர் கொண்டு முகம் கழுவ வேண்டும். இப்படி ஒருமுறை செய்து

பாருங்கள் - முகம் பஸ்ரென ஆவதுடன் தல்லதொரு புத்துணர்ச்சியும் கிடைக்கும். இதை தீவிரமாக செய்து பார்த்தால்தான் இதன் கஷ்டத்தை அனுபவித்து உணர முடியும்.

### வைட்டமின் 'ஏ' திறைத்து கேரட்

சருமத்திற்கு ஊட்டம் தரவல்ல கிரீம் வகைகள், மாஸ்க், ஃபேஸ்பேக் போன்ற பலவித அழகு சாதனங்களின் தயாரிப்பிலும் இது தவறாமல் இடம்பெறும்.

சருமத்தைச் சுத்தப்படுத்துவதுடன், அதன் மென்மை சாத்து, அதன் நிறத்தைக் கூட்டும் ஆற்றல் வெள்ளரிக்கு உண்டு. வெய்யிலில் அதிகம் அலைவதால் குளரந்து போன நிறத்தையும் இதன் சாறு மீட்டுத் தரும். இதை வில்லஸ்களாக அரிந்து கண்ணின் மீது வைத்து 'ரிஸாக்ஸ்' செய்ய கண் கலில் ஏற்படும் சிவப்பு, எரிச்சல் நீங்கும். கண்களுக்குக் குவிர்த்தி ஏற்படும் சருமத்தில் உள்ள அதிசமரான எண்ணெய் பசுரையைக் குறைக்கும் தன்மையும் இதற்கு உண்டு.

சருமத்தின் சொரசொரப்பு நீங்கி, மென்மையாக்குவதுடன், அதன் நிறத்தையும் கூட்டக்கூடியது உருளை. இது இயற்கையான நல்ல பஸீச். கண்களின் கீழ் ஏற்படும் 'பை' போன்ற வீக்கங்களையும், கண்களைச் சுற்றிலும் ஏற்படும் கருவளைவத்தையும் மாற்றக் கூடிய தன்மையும் உருளைக்கு உண்டு.

ஏ வைட்டமின் திறைத்த தக்காளி தல்ல ஸ்கிள் டோனர்.

பீட்டூட்டை ஒரு சிறு துண்டை எடுத்து தோல் சீவி, நன்கு பசை போல அரைத்து அத்துடன் துளி தேன் கலந்து உதடுகளின் மீது பற்றாகப் போட்டு, 10 நிமிடங்கள் அப்படியே விட்டு பின்பு குவிர்த்த நீரால் கழுவ, உதடுகள் நன்கு சிவந்த நிறம் பெறும்.

தேங்காயை உடைத்துத் துருவி அதன் பானை எடுத்து கொஞ்சம் தேன் கலந்து சருமத்தில் முகத்துடன் நிறைமால் உடல் முழுவதும் தடவலாம். இதனால் சருமத்தின் வறண்ட தன்மை மாறி புளபுளப்பு கடும்.

தேங்காய் பானைத் தேன் கலக்காமல் அப்படியே தலையில் தடவி நன்கு மனாற் செய்து சிவக்காய்ப் பொடி தேய்த்து தலைவாய் அலசலாம். இதனால் முடி உதிர்வது நின்று நன்கு முடி செழித்து வளரும்" என்ஹார் ஹசீனா ஆயுர்வேதிக் அன்டட் ஹெர்பல் ப்லூட்டி. பார்லிள் டரிஸ்பயான ரான ஹசீனா எசயத்.

தொகுப்பு : ஸவதேசி தேசிகன்



- கௌரவ எண்.
- உன்னதமான கடிவை
- விசுவாசம் செய்வித்தல்

Also available 110V, 60Hz motor for USA and Canada

 **Premier**  
Table Top Tilting Grinder



Marketed & Serviced by

**PREMIER SERVICE CENTRE**

"Uma Complex" 39, Medavakkam Tank Road, Kallia, Chennai - 10. Ph : 26446095

"Ankur Plaza" 52, G.N. Chetty Street, T.Nagar, Chennai - 17. Ph : 26154214

**இதே**

**ஒரு சீர்ப்பாண கிரைண்டர் !**

**உங்கள் செல்லத்தூற்றையை**

**மேல எளிதாகக் கையாளவும்,**

**உங்கள் அன்பும் கனவனரை**

**மேல தரப் பட உணவுக்கள் !!**

**"பிரீமியர் டேபிள் டாப் டிஸ்பன்சர்  
கிரைண்டர் வாங்குங்கள்"**

பிரீமியர் டேபிள் டாப் டிஸ்பன்சர்  
கிரைண்டர் இருந்தால் மாவும்  
அரைப்பது மிகவும் எளிதானவிலும்  
! ஏன்? உற்சாகமாகவும்  
ஆகவிலும் ! மாவும் அரைத்தவுடன்  
டிரம் சாய்த்து வேகாகக் கற்றினால்  
மாவும் கலவனாக எடுக்க முடியும்.  
மிகுந்த சக்தி, கடினமான  
நிறன் கொண்டு  
"கராமட்டன்" மோட்டருடன்  
அழகான வடிவத்தின்  
... பிரீமியர் கிரைண்டர்

13





எட்டு என்ற எண்ணுக்கு எப்போதும் ஒரு மனிதம் உண்டு. பரவெளியிலே இளைசைக் கிடைப்பது, ஒன்றுமில்லாத அகண்ட வெளியிலே ஒரு புள்ளி வைக்கப்படும்பொது அங்கே எல்லாம் தோன்றி விடுகிறது. அந்தப் புள்ளியே மிந்து. அதுவே சக்தி எட்டுத் திசைகளும், பதினாறு கோணங்களும் கிடைக்கின்றன.

'எட்டுத் திக்கிலும் சென்று வெற்றியடைத்தான்' என்பார்கள். 'அஷ்டதிக்கஜங்கள்' எனப்படும் யானைகள் எட்டு திசைகளையும் தாங்குவதாக மரபு. 'அஷ்ட ஸூர்த்தி'களாக சிவபிரானுக்கு வடிவங்கள் உண்டு. ஏன், 'அஷ்டாக்ஷரம்' நம் ஸ்ரீகுருப் பிடித்த மனாளனின் மந்திரம் அல்லவா? 'ஓம் நமோ நாராயணா' என உச்சரித்தாலே அஷ்ட ஜம்பவாய்க்களும் கிடைத்து விடுமல்லவா?

இப்பேர்ப்பட்ட எட்டு என்ற வடிவங்களின் சிறப்பு காரணமாக நம்முடைய ஸ்ரீ அஷ்டலக்ஷ்மியாக உருவெடுக்கிறாள். லக்ஷ்மி என்றாலே செல்வத்தின் அதிதேவதை என்ற எண்ணத்தைப் போக்க அஷ்டலக்ஷ்மியாகிறாள். உலகின் அனைத்துப் பொருள்களின் வடிவமாக, புஷ்பமான சிறப்பியல்புகளின் வடிவமாக, எங்கெங்கு காணியும் 'ஸ்ரீ'யே நிறைந்து நிற்கிறாள் என்ற



உள்ளமயின் வடிவமாகவும் தன்னை நிரூபித்துக் கொள்ள 'ஸ்ரீ' அஷ்டலக்ஷ்மியாகிறாள். இதுவே 'செல்ல மகள்' மட்டுமல்ல, அனைத்துமே அவளதான் என்று நிரூபிக்கிறது.

1. கஜலக்ஷ்மி - இருபுறமும் யானைகள் பொற்கவசம் ஏற்றி அபிஷேகம் செய்ய கருணைமிகு கண்களுடன் அருள் செய்கின்றாள் இவளை வழிபட்டால் மிகவுயர்ந்த பதவிகளும், உயர்வும் கிடைக்கும் இன்றைய தினலையில் வேலைக்குச் செல்பவர்களுக்கும், தொழில்துறை விளரக்கும் இவள் உகந்த தெய்வம்.

**வசந்தி நவராத்திரி**

**மதுகௌ ருமேஷி**

# நாமாவளியால் துதிப்போம்!

தொடருகிறது...

- கி. ஜகதநாதன், சென்னை - 28.

41. ஓம் வாச : ஆதர்பித்ய நம : வாக்குகளுக்கு பொருளாய் இருப்பவன். லௌகீகமாயும், சாவதிகமாயும், புறச்சமய நூல்களில் உள்ளவையாயுள்ள, முழக்கமற்றவையும், முழங்குகின்றவையுமான வார்த்தைகள் அனைத்தும் உச்சரிக்கப்படுவது என்னைக் குறித்தே ஆகும். அந்த வார்த்தைகளைச் சொல்லும் போது எல்லா ஜனங்களும் எல்லா பொருளாயும் இருக்கும் என்னையே குறிக்கின்றனர். அதனாலே மறை உணர்ந்த மெய் ஞானிகளால் "ஆதர்பிதர் வசஸாம்", (வாக்குகளுக்குப் பொருளானவன்) என்று தயானிக்கப் படுகிறேன். எட்டு அக்ஷரம் கொண்ட இம் மந்திரம் எல்லா சொற்பொருள் களையும் அடைவிக்கும்.

42. ஓம் ஸத்பாய நம : திலையானவன்.

எப்போதும் அழியாததானையாலே 'ஸத்' எனப்படும் ஜீவ தத்வமும், எப்போதும் ஒரு திலையிலிருந்து மற்றொரு திலைக்கு மாறுபாட்டை அடைவ தானையாலே 'த்யத்' எனப்படும் அசித் தத்வமும் (அறிவற்ற வஸ்து) ஆக இரண்டு விதமாய் இருக்கிறது உலகம். நான் இது எல்லாமும் ஆகிறேன். ஆனகையாலே என்னை சிஷிகள் "ஸத்யம்" என்று அழைத்தனர். ஆறு அக்ஷரம் கொண்ட "ஓம் ஸத்பாய நம:" என்னும் இம் மந்திரம் எல்லாவிதமான ஸத்ய பலன்களையும் அளிக்கும்.

43. ஓம் பருளாய் ருபாய நம : அறிவானவன்.

நித்யர், முக்தர், பத்தர் என்னும் மூன்று வகைப்பட்ட ஜீவர்களும் எவ்வகையே ஸ்வரூபமாக உடையவர்களானகையாலே பகைகள் எனப்படுகின்றனர். தோஷமற்ற அவர்களுடைய ஸ்வரூபமான யாதொரு அறிவுண்டோ அந்த அறிவாகவே

2. ஆதிலட்சுமி - தாமஸரையில் வீற்றிருக்கும் இவளுடைய சிறப்பியல்பாக இருபுறமும் தீபங்களைக் கூறியிருக்கிறார்கள். மருடம் சூடிய அழகே உருவான இவளே ஆதிசக்தி என்பதால் அனைத்து வளங்களையும் பெற இவளைத் தொழலாம்.

3. சந்தானலட்சுமி - ஸ்ரீரீன் அனைத்துச் சிறப்பியல்புகளுடன் இவள் கையிலே சூழ்ந்தனைய ஏத்தி இருக்கிறாள்.

இப்படியோர் கருணையை, தாய்மையை

நாம வேறு எங்கு பார்க்க முடியும்? இவளே பருஷாகாரத்துடன் ('பருஷகாரம்', 'பருஷா காரம்' - வாசகர்கள் கனவலாக வாதம் செய்து கொண்டிருந்தார்கள்) நமக்காக நன் மனர்களிடம் தாய்மையின் கனரீளோடு அருள் செய்யச் சொல்கிறாள் என்பது ஒரு புறம். தானே கையில் ஒரு குழந்தையை ஏற்றி 'சந்தானலட்சுமி'யாகவே அல்லவா அதன் புரிகிறாள்.

நான் நேபாளத்தில் 'நாரதேவி' எனும் ஒரு

ஆகிறேன். இவ்வாறு நத்தமயியான நான் "சித் சக்தி" என்னும்.

பெயரை உடைய எல்லாச் சேததரும் என் சக்தியின் ஒரு துளியாய் இருப்பவர்கள். ஆகையால் ஞானிகள் என்னை "பலவினாடி ரூப" (பலக்களின் சுவரூபம்) என்று அழைக்கின்றனர். ஒன்பது அக்ஷரம் கொண்ட இம் மந்திரம் அழகிய ஞானமாகிற பலத்தை அளிக்கும்.

44. ஒம் அந்தஸ்ய யசே நம ' அந்தத்தின் புகழாக விளங்குபவன்.

'மூக்குணமயம்' என்றும் 'ஷெட்டுணமயம்' என்றும் போகப் பெருக்கள் இரு விதம். பத்தர்களுக்கு (ஸம்ஸாரிகளுக்கு) சத்யம், ராஜசம், தாமசம் ஆகிய மூக்குணங்கட்கு வசப்பட்டுப் பராக்குத போகப்பமாகிறது. நித்ய, மூத்தர்க்கு "ஷெட்டுணமயம்" (ஞானம், பலம், வீர்யம், ஐஸ்வர்யம், சக்தி, தேஜஸ்) அப்ராக்குத போகப்பமாகிறது. இரு வகை போகப்பங்களுமுள்ள இனிகமயாகிற சிறந்த புகழ் ஸர்வ பூதங்களாயும் இருக்கும் நானே என்று ஞானிகளால் சொல்லப்படுகின்றேன். ஆகையால் ஞானிகள் என்னை அந்தத்தின் புகழ் ("அந்தஸ்ய யச") என்று அழைக்கிறார்கள். ஒன்பது அக்ஷரம் கொண்ட இம் மந்திரம் போகமனைத்தையும் கொடுக்கும்.

45. ஒம் மாத்ரே நம : அனைவருக்கும் தாயாய் விளங்குபவன் (ஐசன் மாதா).

எல்லா உலகினரையும் கரை காணவொண்ணாத சம்ஸார ஸாகரத்தை தாண்டுகிக்கிறேன். தோஷக்கடலை தாண்டி இருக்கிறேன். திரு உள்ளத்தாலே பூதங்களில் மிதக்கிறேன். மேகமாகி எல்லா உலகையும் தீராலே மிதக்கச் செய்கிறேன். அனைவருக்கும் பிரிய, துதிதங்களை சித்திக்கிறேன். அதையே செய்யவும் செய்கிறேன். ஆகையால் எல்லா பூதங்களுக்கும் தாய் என்று யோகிகள் அழிகின்றனர். ஐந்து அக்ஷரம் கொண்ட இம் மந்திரம் எல்லா போகப் பெருக்கையும் அளிக்கும்.

46. ஒம் பத்ம மாலிந்தய நம : தாமரை மாலைகளை உடையவன்

ப்ரகிருதியையும், பருஷனையும், பழமையான காலத்தையும் நான் என் சுவரூபத்தாலே தரித்து நிற்கிறேன். அதனால் நான் பத்ம மாலிதி ஆகிறேன். எட்டு அக்ஷரம் கொண்ட "ஒம் பத்ம மாலிந்தய நம : " என்னும் இம் மந்திரம் எல்லா கருமங்களின் பலத்தையும் வழங்கும்.

(தொடரும்)

லக்ஷ்மியின் வடிவத்தை புத்தர்கோவிலில் கண்டேன். மெய்சிலிர்க்கும் தோற்றம். அண்ணா நடுவிலே கருணாமயமாக அமர்ந்திருக்க அயனவைச் சுற்றி நூற்றுக் கணக்கான குழந்தைகள்! கல்விலே பெற்றிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. மெய்சிலிர்க்கும் காட்சி.

இங்குள்ளவர்கள் குழந்தை வரம் வேண்டி, ஏராளமாக பிரார்த்தனை செய்து கொள்கிறார்கள். சந்தானவக்ஷமினய வேண்டினால் அடுத்த சில மாதங்களில்

கையில் தெய்வச் சிரிப்போடு குழந்தை தவழாதோ! நிச்சயம் கருணை செய்வான் அந்த 'பொன்முக நவ்வான்'!

4. தலைக்கயி - சகல ஐஸ்வர்யங்களும் தாங்கிய இவளுக்குச் சிறப்பாகக் காணப்படுவது திவ்யகுடமும், வெற்றிலையும். பூர்ண கைசம் கொண்ட இவள் வணங்குபவரின் அபிலாஷைகளைப் பூர்த்தி செய்கிறாள். வெற்றிலை மங்கலத்தின் அறிஞர் வீட்டிற்கு வரும் பெண்களுக்கு வெற்றிலை தாம்பூலம்

என் கணவர் சிப்டயரானதும் வந்த பணத்தில் ஒரு பத்தியை சட்டிப்பண்டில் போட்டு விட்டார். பெண்களின் கல்யாணத்திற்காகப் போட்டாவை, குழங்காக வந்து கொண்டிருந்த வட்டி திரிபென்று நீன்று விட்டது. வீடு சொத்து வீடு என்பதால் மாத வாடகைப் பணமும் வந்து கொண்டிருந்தது. திடீரென்று வீடும் காரியாகி வாடகைப் பணமும் நீன்று விட்டது. சீட்டில் போட்ட பணமும் மறு மாதமே அும்பேல்.

எங்களைப் போன்று எத்தனையோ பேர் குருவி சோப்பது போல் சேர்த்து, 'கொட்டிக் கொடுக்கேன் கொப்பளம் கைவிலே' என்பது போல் பதைத்த இழந்து விட்டார்கள். ஒரு வருடத்திற்குள் என் கணவரும் இறந்து விட்டார். ஒரு பெண் வேலைக்குச் சென்று வந்ததால் ஒரு ஆள் சமாளிக்க முடிந்தது. இவ்விளாடு பெண்ணிற்கு வேலை கிடைக்கவில்லை. திறையப் படித்திருந்தும் வேலை கிடைக்கவில்லை. வீடும் கமார் இரண்டு வருடங்கள் பூட்டிக் கிடந்தது.

இத்தனை கஷ்டங்களிலும் அடி மேல் அடி வாய்க்கியும் நான் அம்பாளை விடவில்லை. தியானம் எல்லாக் களமும் சொக்கிக் கொண்டிருப்பேன். பெருமான் உபாசகர் தேவீ பூவாழ் செய்வச் சொப்பனார், கல்யாண கோவலிட்டு செம்மன் பூசீ (காவிரிட்டு) கோலத்தின் நடுவில் குந்து விளக்கில் தீர் போட்டு ஐந்து முகமும் எந்தக் கைவிலே அட்சராக, பூ எடுத்துக் கொண்டு விளக்கை சுற்றி வளம் வந்து விளக்கின் பாதத்தில் போடச் சொன்னார். அட்சராக வெள்ளம் வந்தது தீவெகையச் செய்து பக மரட்டிற்கு மறுதான் மாலை கொடுக்கச் சொன்னார்.

"அண்ணா, இது செய்வது கடினம். வீங்கள் எற்றுச் சிறப்படுவீர்கள்" என்று சொன்னார். உன்னாமவிலேயே அன்புதான் நான். அக்கம் கஷ்டப்பட்டேன். பூவாழ் செய்த தீமம் ஊராய் நான்கு பக்கம் விளக்கு இருக்கும் ஒரு விளக்கு மட்டுமே இருந்தது. அடிவாய் மல்கிய ஒளியின், குத்துவிளக்கில் ஒரு தீர் கூடச் சரியாக எற்ற முடியவில்லை. பகபகவென்று சபத்தூடல் எரிந்த அனாதை வீடும். ஒருவழியாக ஐந்து முகங்களையும் எந்தச் செவந்தர்யவாழர் சொல்ல ஆய்மறக்கேன். ஆவான், இடையில் சொல்ல முடியாமல் நடங்கள். மீறகு மறுவாழ்குவி அஷ்டகம் சொல்லி முடிக்கும் தருவாயில் மீளாடு நடங்கள், கண்கள் இருட்டிக் கொண்டு வர தளலகற்றல் வேறு. பகல் முழுவதும் பட்டினி.

தருவதில் இருந்து, எல்லா சனங்களிலும் திகழ்வுக்கு சாட்சியாக அமைகிறது வெற்றிவை.

செனபாக்கியத்தின் சின்னங்களாக வெற்றிவைவையும், பூரணகலசத்தையும் தாங்கிநிற்கும் தளலடக்கியைத் தொழு

பவர்க்கு குபேர சம்பத்தை அடைந்தோர். 11

5. தான்யலடக்கி - தான்யலடக்கியின் கைவிலே கரும்பு சிறப்பம்சம். கூய், பனி வகைகளைத் தரும் சாகும்பரியை முள்ளமேயே கண்டோம். விவசாயிகள் சேத்திலே



மாணவ ஆறு மணிக்கு முன்பாக பூனை ஆரம்பிக்க ஒரே டென்ஷன் வேறு.

பூனை முடித்து அம்மா என்ற போது ஏதோ இருள் விவருவது போல் தோன்றியது. மனம் வேராகியது. பூனை சாமான்களை எடுத்துக் கொண்டு கீழ் வீட்டிற்கு வந்ததும் இனி அம்பாள் கடுமையைக் துறப்பாள் என்ற நம்பிக்கை.

ஆனால் அத்தனை கலபத்தில் தீர்த்து விடுமா என்ன? மறு நாள் வழக்கமாக வரும் மாரும் வரவில்லை. கோதும் என்று சொல்வது போல் இருக்கும் தெரு

வீல் என் துரதிரிஷ்டம் ஒரு மாடு கூட வரவில்லை. பிறகு இரண்டு நாட்கள் கழித்து ஒரு மாட்டைப் பார்த்து அரிசி, பெல்லம் கொடுத்து வீட்டு வீட்டிற்கு வந்தேன். என்ன ஆச்சரியம்! என் பெரியம்மாவிடம் இருந்து சிபோன். அதில் எனக்கு அறுகவை நேரத்தில் பரிசு கிடைத்திருப்பதாகத் தகவல் கிடைத்தது. மகிழ்ச்சியில் துணைகூர் புரையவில்லை. பிறகு மாடிக்கு வாடகைக்கு ஆள் வந்து வீட்டார்கள். இரண்டாவது பெண்ணிற்கும் வேலை கிடைத்து வீட்டது. எத்தனையோ தேவகிப் போன வீஷயங்கள் நடக்க ஆரம்பித்தது வீட்டை.

தினமும் காலை, மாலை வீளக்கேற்றிச் செளந்தியலதூர், கனகதாரா, மஹாலக்ஷ்மி அஷ்டகம் சொல்லி வருகிறேன். எத்தனை துன்பங்கள் வந்தாலும் உன்னை வீட மாட்டேன் என்று வீடாப்பீடியாக ஸ்ரீயை நினைத்துக் கொள்கிறேன். கஷ்டங்களின் ஒரு துளிதான் இங்கே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. எல்லாம் அம்பாள் செயல்.

- ராஜி குருசுவாமி, சென்னை - 38.



## வீட மாட்டேன் அம்பாளை!

இறங்கி கதிர்களை விளைவித்தால் நாம் இங்கே சாஸ்ப்ட்வேர் முதல் ஏவுகணை வரை கொடியுட்டிப் பறக்க முடியும்.

நான்யம் ஒரு நாட்டின் பகலமயின் அடைபாளம். தசரத மகாராஜா ஏர்பிடித்து

உழுதபோது அங்கே மகாபட்கமியே தோ தேவியாக தோன்றினாள். ஏரின் முனை 'ஸ்ரீயாகவே விவசாயிகளால் போற்றப்படுகிறது. வளத்திற்கும், செழுமைக்கும் தான்ய லட்சுமிவை வணங்கினால் அவள் அள்ளித்



போர் செய்த வெற்றி பெறுவது மட்டுமே வெற்றியல்லவே! ஒவ்வொருவரும் தமக்குள்ளே அகழகமாகச் சென்று தள்ளை புணர்ந்து வெற்றி பெற்றாலே போதுமே! அப்பெர்ப்பட்டவனுக்கு இந்த உலகத்தில் வெற்றி கொள்ள வேறு எதுவுமே இல்லையே! வீரலட்சுமி அப்பெர்ப்பட்ட ஸ்வராக்கிவத்தைத் தொழுவவர்க்குத் தகுதிரான்.

1. மகாலட்சுமி - கஜவட்சுமியிலே பொற்கலசத்தை ஏத்தி அமுதத்தை அபிஷேகம் செய்யும் யானைகள் இங்கே மகாலட்சுமிமைய வணங்குகின்றன. நான்கு வாகன நான்கு வாழ்வு நிலைகளான அறம், பொருள், இன்பம், மோகம் இவற்றைக் குறிக்கின்றன.

2. தேவநிரஸ் தொழும் வட்சுமிக்கு நிறைய தத்துவார்த்த வினக்கங்கள் கூறவாம். ஆனால் அத்தனையையும் உணர்ந்து, வெற்றிகண்டு, வாழ்வில் பரிமளிக்க மகாலட்சுமி அருள் செய்கிறாள் என்பதோடு மேலே போகலாம்.

எட்டு நிலைகள் பதினாறு கோணங்களாக விரிவது போல அக்ஷரங்களின் ஷோடசஸ்க்மிகளாகவும் அருள்புரிகிறார்கள். ஒவ்வொரு குணவியல்பும் இரண்டடிருண்டாக பரிமளிக்கின்றன.

1. வித்யாலக்ஷ்மி - பசோலக்ஷ்மி
2. தளாலக்ஷ்மி - கஜவக்ஷ்மி
3. சந்தானலக்ஷ்மி - தானியலக்ஷ்மி
4. ஸ்தாயலக்ஷ்மி - சித்தலக்ஷ்மி
5. சாம்ராஜ்யலக்ஷ்மி - மோகலக்ஷ்மி
6. செனந்தர்பலக்ஷ்மி - வீரயலக்ஷ்மி

## தேவர்கள் ஸ்ரீமைய பிரார்த்தனை செய்த ஸ்லோகம்!

51-ம் நூற்றாண்டில் வந்த கவிதிக் தூர் வர்த்தன என்ற புத்தகத்தில் “ஸ்ரீ திரிபுரா ரஹஸ்யம்” என்ற கதையில் கிளை கதையாக ஒரு ஸ்லோகம் வருகிறது. அதை நான் படித்து வருகிறேன். துணைவருக்கும் எழுதி எல்லோரும் சொல்லி அந்த ஸ்ரீயின் துருள் பெற வேண்டி எழுதுவது கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

தேவர்கள் மஹாலக்ஷ்மிமைய பிரார்த்தனை செய்த ஸ்லோகம் இந்த ஸ்லோகத்தை கக்கிர வாரத்தில் சொல்லி பூஜை செய்வருக்கு ஒப்பற்ற செல்வம் உண்டாகும் என்று தேவர்களிடம் அருள்பரிந்து மறைந்தான் மஹாலக்ஷ்மி.

1. நமோ லக்ஷ்மியை மஹாதேவியை பத்மாஸ்ய ஸாததம் நம ! நமே விஷ்ணு விஷ்ணின்மைய பத்மதஸ்யாயை நமோ நம !
2. தீவம் ஸாக்ஷாத் ஸுரிவக்ஷஸ்தா ஸரீர ஸ்ரீயேஷ்டா வரோத்பலா பத்மலக்ஷீ பத்ம ஸம்ஸாதாநா பத்மஹஸ்தா பராமரீ ||
3. பரமனந்ததா அபாய்வி ஸ்ரூத ஸம்ஸருத ஸூக்தி : | அருணா நந்தினீ லக்ஷ்மீ : மஹாலக்ஷ்மீ : திரிஸக்திம ||
4. ஸாம்ராஜ்யா ஸர்வ ஸூக்தா நிதிதாதா நிதிபாதா : நிதீஸ பூத்யா நிவ்ஸஸ்ததா நித்திய மனோநந்தி : ||
5. ஸம்ஸந்தி ஸம்ஸதா ஸர்வ ஸூக்தா ஸம்ஸரு தேஸஸரி ரண ரக்ஷகாகரீ ஏம்மா ஏமணி மண்டலேந்த்யா ||

இதை வெள்ளியன்று பாராயணம் செய்து வந்தால் லக்ஷ்மி கூடலும் உண்டாகும்.

(பல வருடமாக இந்தப் புத்தகம் எங்கள் வீட்டிலுள்ளது. ‘ஸ்ரீ’ தொடரை படிக்க ஆரம்பித்த பிறகுதான் இந்த ஸ்லோகம் எங்கள் கண்ணில் பட்டது. இது ஸ்ரீயின் கருணைதானே)

- எஸ். துணை, ஸ்ரீரங்கம்.

2 ஸ்ரீலக்ஷ்மி - ஸுபவட்சுமி

3. பிரசன்ன லக்ஷ்மி - செனபாக்பலக்ஷ்மி

‘தொடராக தரும் பதினாறுபேறும் தத்தருளி ககானந்த வாழ்க்கைக்கும் கவிர்க்குணசாலி, அனுகூலி, திரிகூலி. மங்கள விசோலீ’ என அமிரபரி பட்டரால் பொற்றப் பட்ட அண்ணலாய் தேவி சக்தி பதினாறு வடிவங்களாக போற்றப்படுகிறாள். இவளின் இந்தக் கல்பாணக கோலங்களை ஸ்ரீரங்கத் தின் அம்மா மண்டபத்தில் இன்றும் காணலாம்.

## மீட்டர்ஸ் மகத்தூயம்

விஷ்ணு சித்தர், ஸ்ரீமதாவிஷ்ணுசித்தர் பண்டைநாடு பரம சிவநாடு  
"பண்டைநாடு பண்டைநாடு பண்டைநாடுதான்" என்று கூறிவிட்ட

"அருள் மொழி தந்தினைத்

நீர்வின்றி ஆயின் பண்டைநாடு

அருளால் தன் வல பண்டைநாடு

சாந்திவந்த பண்டைநாடு பண்டைநாடு..."

என்று ஸ்ரீ மதரா விஷ்ணுசித்தர், திருமண்கிணர் திருவத்து வந்திவந்த.

ஸ்ரீ மதராவிஷ்ணுசித்தர் சித்திரி பரம பந்திவந்த.

சித்தர் பண்டைநாடு பரம பர. தன் மனதில் எழுந்த ஆனந்தம் எத்தனை  
தெரிவார்?

- கி. ராமசாமி, திருவருங்குடி.

உலகிலே தமக்குக் கொடுக்கப்பட்ட கர்மாவசை நிஷ்களங்கமாக எவன் செய்து கொண்டு, அப்படி செய்து கொண்டு எவன் மனமெல்லாம் எப்போதும் இறைவனின் திருவடியை நினைத்து கொண்டு இருக்கிறானோ அவனை நாடி நானே 'மோகி சாம்ராஜ்ய லக்ஷ்மி' வருவான் என பது ரிஷிகளில் வாக்கு!

சரி, இப்பேர்ப்பட்ட உலகதமனை



சக்தியை. எட்டாகவும் பதினாறாகவும் இன்றும் அதற்கும் மேலே மோகி சாம்ராஜ்ய லக்ஷ்மிலாகவும் அருள்புரியும் அள்ளையை எப்போதும் பிரார்த்திப்போமே! 'ஆனந்த மால், என் அறிவாய், நினைத்த அமுதமாய்' விளங்குகியே அண்ணா ஸ்ரீ மதரா லக்ஷ்மிமையைக் கொண்டாட இதுவே தருணமல்லவா?

சீத்த லக்ஷ்மி,  
மோகி லக்ஷ்மி  
ஜலலலக்ஷ்மி

சரஸ்வதி

திருப்பதி சென்று வெங்கடேசனை சேவித்து வர செய்பவர்கள் முதலில் திருக்காளூர் சென்று அவர்மேல் மயங்காதாயாரை சேவித்த பிறகே மலை ஏறிக் சென்று திருவேங்கடமுடையானை தரிசனம் செய்வார்கள் - விஷயம் தெரிவாருங்கள் நேரே மலை ஏறி விடுவதுண்டு.

- ஸட்சி சந்தானம்,  
சென்னை - 59.

ஸ்ரீலக்ஷ்மி, லரலக்ஷ்மி என ஸ்ரீகுத்தம் போற்றுகிறது. இந்த லரலக்ஷ்மி நோன்பு காலத்தில் அவளின் வலனைமையை உணர வேண்டும். 'யாதுமாவி நினைவாய்' என்ற படி அனைத்துமாவி நிறும் அண்ணா ஸ்ரீ மதராலக்ஷ்மியை இந்த புண்ய காலத்தில் பிரார்த்தித்து மண்ணில் தல்ல வண்ணம் வாழ வேண்டும்!

(தொடரும்)



# இந்த மாதம்

நிசை 2004

## நிஷய நாள் :



மிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம்  
மாதங்கள், ரோவினி, மிகுத்சி  
ஆம் 1, 2 ஆம் மாதங்கள்.

இராசிநாதன் கக்விர பகவான் வாக்கிய,  
ஜீவனாதிபதி சனி பகவானுடன் சேர்ந்து  
சஞ்சரிப்பதால் இம்மாதம் பெரும்பாலும்  
நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். உத்தி  
யோகஸ்தர்கள் மாதப் பிற்பகுதியில் நிரூபி  
கரமான மாற்றங்களை எதிர்பார்க்கலாம்.  
தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றத்தையும்

## பேஷ நாள் :

அஸ்வினி, பரணி மிருத்திகை  
1-ஆம் மாதம்.



இராசிநாதன் செய்வாய்  
மாத ஆரம்பத்தில் சஞ்சரத்த கேந்திரத்தில்  
நீசம் பெற்றுள்ளதாலும், ஆறுக்குடைய  
புதன் வக்ரம் பெற்று சேர்ந்து சஞ்  
சரிப்பதாலும் இம்மாதம் உங்களுக்கு  
எதிலும் நிதானம் தேவை. உத்தியோ  
கஸ்தர்களுக்கு குறிப்பிடத்தக்க மாற்  
றம் எழுவாயில்லை. மாத இறுதியில்  
உங்கள் பணிகளில் மிகுந்த எச்  
சரிக்கை தேவை. தொழிற்பிரிவினர்  
தொழிலில் மிகுந்த அக்கறை செலுத்  
துவது அவசியம்.

குடும்ப நிலையில் பெண்களுக்கு  
கூக் கடுதவான பொறுப்புகள் ஏற்  
படும். ஆடம்பரச் செலவுகளைத்  
தவிர்ப்பது நல்லது. சனோதர வழியில்  
நிரூபிக்கரமான போக்கு தென்  
படாது. பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் எச்  
சரிக்கை தேவை. அரசியல் தொடர்புடைய  
வர்களால் சிலர் ஆதாயங்களைப் பெறு  
வீர்கள். நண்பர்கள் உதவ முன்வருவர். குடி  
யிருக்கும் வீட்டை மாற்றும் நினைவு சிலருக்கு  
ஏற்படும்.

நீங்கள் இளமும் விநாயகர் அகவணைப்  
பாராயணம் செய்து வருவதுடன் சங்கடஹர்  
சதுர்த்தி நாளில் விநாயகருக்கு அபிஷேகப்  
பொருள்களை வாங்கித் தந்து தரிசனம் செய்  
யுங்கள். இன்னல்கள் திரும் முன்னேற்றம்  
உண்டாகும்.

நாள்	செய்	செய்
2.2.2004 - சிம் - செவ்வாய்	சூரி	செவ்வாய்
15.2.2004 - சிம் - சூரியன்	சூரி	செவ்வாய்
19.2.2004 - கன்னி - குரு	புதன்	செவ்வாய்
31.2.2004 - சிம் - புதன்	புதன்	செவ்வாய்
	செய்	செய்

கிரக ஸ்தரம்

வளர்ச்சியையும் லாபமும் எவ்வாறும் கூட்  
டானிகளிடம் எச்சரிக்கை தேவை. வியா  
பாரத்தில் கணிசமான லாபம் கிடைக்க  
வாய்ப்புண்டு.

குடும்ப நிலையில் பெண்களுக்கு ஆடை,  
ஆபரணச் சேர்க்கை மகிழ்ச்சி தரும். குடும்ப  
நிலைமை நல்ல முறையில் நடத்தி நற்  
பெயர் பெறுவீர்கள். பிற மொழி பேசு  
வோர், புதிதாக அறிமுகம்  
ஆகிறவர்கள் போன்ற  
வர்கள் உடம்  
அதி

ஸ்வாமி  
கண்ணன்  
யட்டாச்சாரியா

எப்படி?

தெருக்கம் வேண்டாம். புத்திர வழியில் செல்வங்கள் அதிகமாகக்கூடிய நிலை உண்டு. மருத்துவச் செலவு ஏற்பட இடமுண்டு. வழக்குகளில் நீர்ப்பு தண்ணீர் போவதே நல்லது. வண்டி, காளை வசதி சிலருக்கு அமையக்கூடும். விடு கட்டத் தொடங்கி இடையில் நிறுத்தி விட்டவர்கள் இப்பொழுது மீண்டும் தொடங்கலாம்.

நீங்கள் தினமும் காலையில் சூரியன் வானை வளங்கி வருவதும் ஆதித்ய நக்ரம் வம் சந்தோத்திரம் படித்து வருவதும் உங்களுக்கு சகல நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.



## தேவநாடி :

மிகுமகாரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிசை, ஸார் பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதம் இராசிதாதன் புதுதுடன் நீச்சம் பெற்ற செவ்வாயுடன் சேர்க்கிடுப்பதால் கமாராண பலன்களே நடைபெற்று வரும். எதிலும் கவனத்துடன் செயல்படுவது அவசியம். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் ஓரளவு நிரூபிக்கரமான போக்கே தென்படும். தொழிற்பிரிவினர் வரவு செலவு கணக்கு களை ஒழுங்காக வைத்திராவிட்டால், உட்பாளிகளிடம் மனக்கசப்பு கொள்ள தேரும் வியாபாரிகள் போட்டியாளர்களைச் சமாளித்து வெற்றி காண்பீர்கள். வியாபாரத்தில் குறைவிராது.

குடும்ப நிலையில் பெண்களுக்கு ஆடை ஆபரணச் சேர்க்கை மகிழ்ச்சி தரும் உறவினர் வருகையும் உடுதல் மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடும். உபகாரம் மற்றவர்கள் பலன்கள் வார்களே தவிர, உபகருகியும் பலன் இராது. இரு குடும்பங்களை உடையவர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாய் நடந்து கொள்வதன் மூலம் சங்கடங்களைத் தவிர்த்தலாம். தினவார்த்தல் குறைவின் காரணமாக முக்கியமான சில வேலைகளைச் செய்யாமல் விட்டு விட்டு வருத்துவீர்கள். அரசு வழி முயற்சிகளில் ஆதாயம் ஏற்படக்கூடும். உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்துவது அவசியம்.

நீங்கள் தினமும் உங்கள் கைகளால் காக்கைக்குச் சாதம் வைத்து வருவது நல்லது.

சகீபத்தில் பெங்களூர் செயின்ட் ஜான்ஸ் மருத்துவமனையின் டாக்டர் கனம் ஒரு பாரம்பரிய வைத்திய நிறுவனத்தில் ஆயுர்வேத டாக்டர்களும் துணைத்து நடத்திய ஆராய்ச்சியில், 40 மிலி லிட்டர் மோசில் மருந்து சிகை, நகக்கிய துஞ்சி, சிறு துண்டு களை அரிப்பை உறிவெப்பிலை, சிறு துண்டுகளை நறுக்கிய வெங்காயம் ஒவ்வொன்றும் அரை உப்புடன் இட்டு, கலக்கி, அத்துடன் ஒரு உப்புடன் எலுமிச்சைச் சாறையும் குசின்கேற்ப உப்பையும் சேர்த்து தயாரித்த எளிய (பாட்டி வைத்திய) மனம் இரத்தத்தில் சர்க்கரை வயக் குறைக்கவல்லது என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. 'எத்தனை பிபார்மலாஜி - 2003 மற்றும் பிபார்மலி அண்ட் பிபார்மலாஜி-2004' என்ற மருத்துவ

சாஸ்திரமனையில் எவ்வளவு பக்கவாதுக்கு என் முடிக்க நீயும் ஏற்றுங்கள். சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.

## உடகநாடி :



ஸார் பூசம் 4 ஆம் பாதம், பூசம், ஆலிங்கம்.

இம் மாதம் ஜென்மராசியில் செவ்வாய், புதன், சூரியன் சேர்த்து சஞ்சரிப்பதால் எதிலும் கவனம் தேவை, என்றாலும் பிற பிரக அமைப்பாக நற்பலன்களும் உண்டாகும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு பணிப்பளு அதிகமாக இருக்கும்போதிலும் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவால் நன்மைகள் உண்டு. தொழில் வளர்ச்சி நிலையில் காணப்படும். வியாபாரத்தில் வணிகமான வாய்ப்பு கிடைக்க இடமுண்டாவிலும் அதிக அளவில் பொருள்களை இருப்பு வைக்காதிர்கள்.

குடும்ப நிலையில் குழுகலத்துக்குக் குறைவிராது. பெண்கள் பழைய நகைகளை மாற்றிப் புதிய நகைகளைச் செய்து அணித்து மகிழ்வீர்கள். சிலர் மண்பெறு பாக்பதத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். அக்கம் பக்கத்தினரின் அனுசரணையான போக்கு மகிழ்ச்சியுட்டும்.



திதழ்கள் துறை உறுதி செய்வதுடன் நிர்ணய அளவுகளில் திஞ்சிச் சாறு கொழுப்புச் சத்தையும் குறைக்கும் ஆற்றல் கொண்டது என்று குறிப்பிட்டுள்ளன. சர்க்கரை நோயாளிகள் வழக்கமான வைத்தியத்தை நிறுத்தாமல் மதிய நேரத்தில் தித்த ஆரோக்கிய பானத்தை அருத்திப் பயன்பெறலாம்.

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்.

சகோதர வழியில் நன்மை உண்டு. பூர்வீகச் சொத்து வகையில் சிலர் எதிர்பாராத தள வரையைப் பெறக்கூடும். குடும்பத்தில் யாருக்கு வேறும் மருத்துவச் செலவுகள் நேரலாம்.

நீங்கள் இனமும் சுப்ரமணிய புஜங்கம் படித்து முகுசப்பெருமானை சிலப்பு மலர்கள் னால் வழிபட்டு வாகுங்கள். உங்கள் கிரமங்கள் குறைந்து, செழிப்பு உண்டாகும்.



## செம் தாடி :

மகம், பூசம், உத்திரம் 1-ஆம் மாதம்.

இராசிநாதன் சூரிய பகவா னுடன் புதன் சேர்ந்து மாத ஆரம்பத்தில் விரயஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பதால் எதிலும் கவனம் தேவை. என்றாலும் எல்லாப் பிரி வினருக்கும் மாதப் பிற்பகுதியில் தலை பலன் கள் தடைபெற இடமுண்டு. உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் பணிகளில் கவனக்குறை வாகவோ, அலட்சியமாகவோ இருந்து விடா நீர்கள். உயர் அதிகாரிகளின் வெறுப்புக்கு ஆளாக நேரும். தொழிற்பிரிவினர் உழைப் பிற்கெற்ற ஊதியத்தைப் பெறுவதில் தடை

விராது. விவாபாரத்தில் குறைந்தபட்ச வாய்ப்பு குறைவின்றிக் கிடைத்து வரும்.

குடும்ப நிர்வாகத்தில் பெண்களின் சாமர்த்தியம் நன்கு புலப்படும் நிலை உண்டு. நல்ல முறையில் சமாளித்து வருவீர்கள். குடும்பச் சொத்து விஷயங்களில் விவகாரங் கள் உண்டாவினும் உங்களை எந்த வகை யிலும் பாதிக்காது. கால்களில் அடிபடவோ, காயம் ஏற்படவோ வாய்ப்பு தென்படுவதால் இயத்திரங்களில் பணிபுரிபவர்கள் எச்சரிக்கையாய்ச் செயல்படுவது நல்லது. சிலர் குடி மிகுக்கும் வீட்டை மாற்றி வேறு வீட்டுக்குக் குடியேறுவீர்கள். சிலருக்கு வாகனப் பழுது பார்ப்புச் செலவு உண்டு.

நீங்கள் செல்வாய்க் கிழமைகளில் துர்கா தேவிக்கு தெய் தீபம் ஏற்றுவதும், இனமும் துர்க்காஷ்டகம் படித்து வருவதும் உங் களுக்கு சகல நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.

## உள்ளி தாடி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் மாதங்கள், ஐஸ்ந்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் மாதங்கள்.

இம்மாதத்தில் இராசிநாதன் புதன் லாபஸ் தானத்தில் சஞ்சரிப்பது நன்மை என்றாலும் அஷ்டமாதிபதி செல்வாபின் சேர்க்கை பெற் றிருப்பதால் உங்களுக்கு நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்கள் தடைபெறும். பாக்கியாதிபதி கக்கிரன் ஜீவன ஸ்தானத்தில் உள்ளதால் இனிமைமயான திருப்பங்களை எதிர்பார்க்க லாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரி களின் ஆதரவை முழுமையாய்ப் பெற்று மகிழ முடியும். தொழில், விவாபாரம் சிறப் பாண முன்னேற்றமடைபும்.

குடும்பத்தில் சுழுமமான போக்கே நிலவி வரும். உறவினர் வருகையால் நன்மைகள் உண்டு. காதல் விவகாரங்களில் வெற்றி கிட்டியது போல் தோன்றினாலும் கடைசி நேரத்தில் தடங்கல் ஏற்பட இடமுண்டு. பிரபலமானவர்களின் சந்திப்பால் அனுகூலம் உண்டாகும். மனைவியின் உடல்நலத் தில் அக்கறை செலுத்த நேரும். புத்திர வழி யில் சிறு மனக்கலக்கம் தோன்றி மனறயும். செலவுகள் அதிகமாகும்.

நீங்கள் தினமும் குருபவான் துதியை 21 முறை சொல்லி வருவதும், வியாழக்கிழமைகளில் நவகிரக சந்திவிழவுள்ள குரு பகவானை முயல்லை மலர்களால் வணங்கி வருவதும், உங்களுக்கு கவலைகளைப் போக்கி களிப்பைத் தரும்.



## சுபாஷ் ராஜ் :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் மாதங்கள், கார்திகி விசாகம் 1,2,3 - ஆம் மாதங்கள்.

இராசிநாதன் அக்கிர பகவான் பாக்யஸ் துஷந்திய் சஞ்சரிப்பதன் காரணமாக இம் மாதத்தில் உங்களுக்குப் பெரும்பாலும் நற்பலன்களே நடைபெற்று வரும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் திருப்திகரமான போக்கு தென்படும். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். படிப்படியான வளர்ச்சி திணைபை எட்டு வீர்கள். வியாபாரத்தில் கணிசமான லாபம் கிடைத்து வரும்.

குடும்ப திணையில் பெண்களின் சாமர்த்தியமான நடவடிக்கைகளால் குடும்பத்தில் அமைதி நிலவி வரும். ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கை, விருந்துகளில் கவத்து மகிழ்தல் போன்றவை பெண்களின் மகிழ்ச்சியைக் கூடுதலாக்கும். சுபநிகழ்ச்சி நடைபெறவும் இடமுண்டு. புதிய முயற்சிகளில் ஈடுபட்டு வெற்றி காண்பீர்கள். சமோதர வழியில் தொல்லைகள் ஏற்படலாம். தெய்வீக சித்தனைகள் மேலோங்கிக் காணப்படும். மகன்களின் தரிசனம், ஆசிகள் கிட்டும். பணப் புழக்கம் சரளமாகவே இருந்து வரக்கூடும். சபை செலவுகளும் உண்டு.

நீங்கள் தினமும் விநாயகப் பெருமானை வணங்கி வருவதன் மூலம் அதிச அராவில் நற்பலன்களைப் பெற்று மகிழ்வாம்.

## விருத்திராஜ் :



விசாகம் 4 - ஆம் மாதம், அனுரம், கேட்டை.

இராசிநாதன் செல்வாப் மாத ஆரம்பத்தில் தீசம் பெற்றுச் சஞ்சரிப்பதால் சில சங்கடங்கள் ஏற்படுமாயினும் மாதப் பிற்பகுதியில் எல்லாப் பிரிவினருக்கும் தர்மமகன் உண்டாக இடமுண்டு. உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறக்கூடிய வகையில் உங்கள் அன்றாட அலுவலகப் பணிகளில் மிகுந்த அக்கறை செலுத்துவது அவசியம். தொழிற்பிரிவினரின் இயந்திரங்கள் தொடர்பான தொழில் வெற்றிகரமாக நடைபெற்று வரும். வியாபாரத்தில் ஓரளவு ஏற்ற இறக்கமான திணையே இருந்து வரும்.

குடும்ப திணையில் கலகலப்பும் சுவசலப் பும் திணற்று காணப்படுமாயினும் பெண்கள் அவற்றை நல்ல மூன்றையில் சமாளிப்பீர்கள். அரசு வழியில் சில நெருக்கடிகள் உருவாகலாம். நண்பர்களின் ஒத்துழைப்பு குன்றயக்கூடும். மாணவரின் உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்த நேரும். காதல் விவகாரங்களில் சிலர் வெற்றி பெற்று திருமணம் நடைபெற இடமுண்டு. பெண்களால் சிலருக்கு நன்மை யுண்டு.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சஸேயப் பெருமானுக்கு வெள்ளனெய் சாத்தி வழிபடுவதன் மூலம் சகல நன்மகன்களையும் பெற்று மகிழ்வாம்.

குழம்பு, கூட்டு, காரக் குழம்பு, குருமா போன்ற எந்த வகை சமையலுக்கும், உப்பு, உறைப்பு போன்றவை அதிகமாகி விட்டால் அகர தம்னர் பசும்பாலை ஊற்றி விட்டால் உறைப்பும் குறையும், சுவையும் கூடும். தேய்வாய்க்குப் பதிலாக பாலை உபயோகிப்பதால் கொலையுறால் இருக்காது.

- வசந்தா வில்வநாதன்.

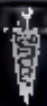






# லண்டன் லேசர் கிளினிக்ஸ்

(லேசர் கான்செமெட்டிக் கிளினிக்)



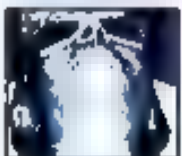
சென்னையில் முதல் முறையாக ஸ்விற்சி பெற்ற மருத்துவர்களால் இங்கிலாந்து நாட்டின் தொழில் நுட்பத்துடன் கூடிய அதி நவீன லேசர் சிகிச்சை மூலம் அலகுக் கலையில் பல அரிய சிகிச்சைகளை சரிதான் முறையில் பக்க விளைவின்றி அளிப்பப்படுகிறது.

**முகத்தில் தேனவயற்ற ரோமங்களை? இனி கவலை வேண்டாம்**

**அதிநவீன லேசர் சிகிச்சை மூலமாக நிரந்தர தீர்வு**



சிகிச்சைக்கு முன்



சிகிச்சைக்கு பின்

**50% Discount for Laser Hair removal**

- உடலில், முகத்தில் தேனவயற்ற ரோமங்களுக்கு நிரந்தர தீர்வு
- வலி இல்லை
- துழம்பு இல்லை

பரு, பருவின் தழும்புகள், கரும்புள்ளிகள் மச்சம், மரு, மங்கு ஆகியவகளுக்கு அதி நவீன லேசர் சிகிச்சை



**Acqua Detox Therapy**

நாம் உண்ணும் உணவிலுள்ள கொழுப்பினால் உண்டாகும் நச்சுத்தன்மை நம் உடலில் இருந்து வெளியேற்றுவது உடல் பருமன் குறைத்தல்.



**Dr. A Khader M.B.B.S., D.D.O.**

U.K. Trained Cosmetic Laser Physician  
Prince Plaza Basement Shop No.2,  
(Opp. to Govt. Maternity Hospital)  
48/47, Pantheon Road, Egmore,  
Chennai - 500 008.  
Phone : 28414814, 28517240  
Website : [www.london-laser.com](http://www.london-laser.com)  
E-mail : [info@london-laser.com](mailto:info@london-laser.com)

TREATMENT FOR BOTH MEN & WOMEN



## டிசை ராஜ் :

முலம், பூரடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் குருபகவான் பாப்ய ஸ்தானத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதும் ஐந்தாம் பார்வையில் பார்வை செய்வதும் உங்களுக்கு இம் மாதம் நற்பலன்களையே தரக்கூடிய அளமப்பாரும் உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறுவதன் மூலம் சில தனிப்பட்ட சமூக களைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் குறிப்பாக வாகனப் போக்குவரத்துத் தொழிலில் சிறப்பான முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள்.

குடும்ப நிலை நிரூபிக்காமாக இருந்து வரும், சகோதர வழியில் சங்கடங்கள் ஏற்பட்டு நிவர்த்தியாகும். உயர்நிலையில் களையச் செலுத்துவது அவசியம். உடலில் எப்போதாவது அடிபட்டக்கூடிய நிலை தென்படுவதால் வாகனங்களை ஓட்டிச் செல்லும் போதும், இயந்திரங்களில் பணிபுரியும் போதும் கவனம் தேவை.

நீங்கள் செய்வாய்க் கிழமையில் முதலப் பெறுமாளை கவனமி வசூலித்துடன், இளமும் தவிரிக் சந்திதிலில் உள்ள செய்வாய் பகவானை கவனமி வாருங்கள். உங்களுக்குப் பல லகையிலும் செழிப்பு உண்டாகும்.



## மகர ராஜ் :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், நிருவோணம், ஆவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சனி பகவானின் சஞ்சாரம் அனுக்லமமாக இருந்தாலும் போககாரர்கள் கக்கிரன் ஆறாம் இடத்தில் சனி பகவானுடன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதால், சமாரான பவன்களையே நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள், உயர் அதிகாரிகளின் கெடுபிடிக்களைச் சந்திக்க நேரும். தொழிற்பிரிவினர், விவாபாரிகள் குறைந்தபட்ச ஆதாயத்தைப் பெறக்கூடும். கைவஞர்கள் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற இடமுண்டு. கடுமையான முயற்சிகள் தேவை. மாணவமணிகள்

படிப்பில் சிறப்பான அக்கறை செலுத்தி வருவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் பெண்கள், குறை சொல்ல முடியாத அளவில் நிர்வாகம் செய்து வருவீர்கள். வேலைக்கும் போகும் பெண்கள் சில இளிய திருப்பங்களைக் காண்க்கடும். நீண்ட காலத்திற்குப் பிறகு பழைய நண்பர் ஒருவரைச் சந்திப்பீர்கள் குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி நடைபெற உறவினர் வருகை பயன்படக்கடும். ஏதிர்பாராத ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்ள நேரும்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் கொள்ளைக்கடவை னைவேத்தியம் செய்து நீயே மேற்றி வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் முயற்சிகள் அள்ளத்தும் வெற்றி பெறும்.

## குடும்ப ராசி :

அரிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சத்யம், பூரட்டாதி, 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.



மாத ஆரம்பத்தில் ஆராம் இடத்தில் செவ்வாய், புதன், சூரியன் ஆகியோர் சமீப சரிப்பதால் பண விலையத்தில் மிகுந்த சர்ச்சிக்கை தேவை. உத்தியோகஸ்தர்களை உயர் அதிகாரிகளிடம் பணிவாக நடந்து கொள்வதன் மூலமே சில சங்கடங்களைத் தவிரக்கலாம். உங்கள் பணிகளிலும் அதிக கவனம் தேவை. தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற உதியம் இல்லையென என் வருந்தாமல் பொறுமையாக தொழிலில் கவனம் செலுத்தி வருவது அவசியம். வியாபாரிகளுக்கு வாடிக்கையாளர்களின் ஆதரவு நல்ல முறையில் இருந்து வருமாயினும் அளவுக்கு மீறி கடன் நிறுவன நிதிக் அனுமதிக்காதீர்கள்.

குடும்பத்தில் சுமுக நிலை நிலவி வருமாயினும் சகோதர வழியில் சங்கடங்களும் வீண் செலவுகளும் ஏற்படக்கூடும். சுபநிகழ்ச்சி தொடர்பான முயற்சிகளைத் தொடங்குவீர்கள். பூர்விக சொத்துகளை விற்கும் முயற்சியில் சிலர் ஈடுபடக்கூடும். வழக்குகளில் தீர்ப்பு தாமதமானதே தவ்வுது. டார்ரிடமும் அநாவசியமான பேச்சு வைத்துக் கொள்ளாமல் இருப்பது நல்லது. இல்லையெனில் உங்கள் பேச்சே உங்களுக்கு எதிரியாகி சங்கடங்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். அரசு வழியில்

**1000s**  
of Successful Marriages

log on,  
register for free  
and get  
**Married!**

[www.swayamwara.com](http://www.swayamwara.com)

இன்றே இவ்வளவு ரிஜிஸ்டர் செய்து  
நங்கள் மனதிலென வாழ்க்கைத் துணை  
நன்றே அளமயப் பெற்று மகிழ்வையுங்கள்



[swayamwara.com](http://swayamwara.com)

571 A, Anna Salai, Teynampet (DMS), Chennai - 600 018.

Chennai : 044 - 521 22800, 5529 5050

Bangalore : 98862 66462

24 hours helpline : 044 - 3103 6222

[www.swayamwara.com](http://www.swayamwara.com)

An Easy, Safe & Secured Internet  
website to identify your better half !





# SAVIOUR OF HEARTS

- Child Achiever

**VIEWPOINT  
ON HARRY  
POTTER FILM**

**MYSTERY  
OF THE  
MONSOONS**  
- cover story



**SHARAPOVA**  
-Poster

**GOKULAM**

The magazine for children

August 2004

Rs.8/-

நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். பணப் பழக்கம் சரணமாக இல்லையாயினும் தெருக்கடி ஏற்பட வழியில்லை.

நீங்கள் தினமும் நவிரக சத்திதீவில் உள்ள நவிரகங்களை வலம் வந்து வணங்கி வருவதும் முடிந்த போது விதாயைப் பெருமானுக்கு அருகம்புல் அர்ச்சனை செய்து வணங்குவதும் உங்கள் கவலைகளைப் போக்கி சுனிப்பைத் தரும்.



**சே நம:**

பூட்டாதி 4 - ஆம் பதம்  
உத்திரட்டாதி, சேவதி.

இராதிராதன் குருபகவான் ஆகஸ்ட் 19 வரை ஆறாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதும் தான் சாம் இடத்தில் கக்கிரன், சுனி சஞ்சரிப்பதும் உங்களுக்கு கமாரான பவங்கனையே ஏற்படுத்தும். உத்திரயோகஸ்தர்களுக்கு வழக்கமான பணிகளில் எவ்வித மாற்றமும் இராதாயினும் பணிகளில் கவனக்குறைவின்றி அக்கறைபுடன் செய்து வருவது அவசியம். தொழில், விவாபாரத்தில் ஏற்ற

இறக்கமான தியை இருந்து வருமாயினும் தங்கடம் இராகு. எந்தப் பொருளையும் அதிக அளவில் இருப்பு வைக்கதிருப்பது நல்லது.

குடும்ப நிலையில் பெண்களுக்கு பொறுப்புடன் கடுதலாக இருந்து வரக்கூடுமாயினும் பக்குவமாகச் சமாளிப்பீர்கள். பணபழக்கம் முழுத் திருப்தி தர வாய்ப்பில்லை. தெருக்கடி உறவினர் வலை பில் மருத்துவச் செலவு உள்ளடாகும். உறவினர் வலையில் ஓரளவு உதவிக்களை எதிர்பார்க்கலாம். தொலைவிடத்து நல்ல தகவல் ஒன்று உங்களைத் தேடி வரக்கூடும். புத்திர வழியில் மகிழ்ச்சி தரும் திகழ்ச்சி தடைபெறும். பவனத்தால் பவனையும் நிலை உண்டு. தரும் பத்தினரின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து அவர்களை மகிழ்விப்பீர்கள்.

நீங்கள் செல்வாக்கி சிழைகளில் ஆரஞ்சு சேயப் பெருமானுக்கு வெற்றிலை மாலை அணிவித்து வணங்குவதும், தினமும் நவிரக சத்திதீவில் இராகு, கேதுவை வணங்கி வருவதும் உங்களுக்குச் சகல செனபாக்யஸ் களையும் உள்ளடக்கும்.





*Exclusively  
1gm 2gm  
Gold Jewellery  
more than number  
of unique designs  
on display*

ஆழகிற் கு அழகு போக்கும்  
அற்புதமான ஆபரண மாலைகள்

Up to 10%  
Discount  
+  
Free Gifts

**GM**

**G.R. MUTHU MAALIGAI**

innn...!

**ஆடி அட்டகாசம் அசத்தலான வீற்பனை**

Pearls, Corals, Kundhan Sets, American Diamond Jewels,  
Coral Flower Sets, Japan Cutting Beads, Thava Set, Polki Sets,  
Lucky Birth Stones, Jade, Ruby, Emerald & Blue Sapphire Necklace Sets

**G.R. MUTHU MAALIGAI**

Ladies Choice Shoppe

Shop No. 24, Basement, Kasi Arcade,  
11B, Thyagaraya Road, T.Nagar, Chennai - 600 017.

☎ : 52085551, 52085559

All Credit Cards are Accepted



# 1st மார்க் பேரூட வேண்டிய அக்மார்க் நெய்



நெய்

துள்ளான அறிமுகம்  
A-1 SKC  
கூட்டு பெருங்காயம்

தினம் தினம் உபயோகிக்க  
மணம் குணம் நிறைந்த ஒரே நெய்

ஸ்ரீ கண்ணன் & கோ

H.O. : S. S. S. நோட்டர், மங்கலம் ரோடு, கருவம்பாளையம், திருப்பூர் - 4 Ph: 0421 2242224, 9373224  
B.O. : 19 (8), மேலகாம்பாள நெடு, தி.நகர், சென்னை - 17 Ph: 2815 6509, 28157166 e-mail : skcghes@yahoo.com

சிங்கப்பூர் மற்றும் மலேசியாவிற்கு விநியோகஸ்தர்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன

## மங்கையர் மலர்

திருமண மலர்  
பயனுடைத்தகவல் பாராட்டு!



மரியம் - சென்னை

குழுவிலுக்கும் உதவியளித்த தம்பியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம், திருமண மலர் மூலம்  
தங்கள் அருமை சகோதர சகோதரி மலர்ந்து வெற்றிபெற வாழ்த்துகிறோம்."

இப்படிக்கு,  
எஸ்.வி.சத்யநாராயணன்  
சு ஐயப்ப டிராஸ்டர்ஸ் & ஏஜென்ஸீஸ்  
புறநகரம்-6, சென்னை - 60



மணமக்களுக்கு எங்களது நல் வாழ்த்துக்கள்! கருவியால் நீங்களும்  
திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்து பயனுடையவர்களாக!

எஸ்.வி.சத்யநாராயணன்

'திருமண மலர்' பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய ஆவன உண்டாம் :

மாணேஜர், திருமண மலர் பகுதி, எஸ்.வி. சிங்கப்பூர், 47-N.P., துரைநல்லூர் நேரு சாலை,  
சென்னை - 60 தொலைபேசி : 22345822/23/24 தொலைநகல் : 044-2234 8621  
மங்கையர் மலர் இன்டர்நெட் முகவரி : www.mangayarmalarnline.com

**இயந்திரம் ஒழுங்காக**

வேலை செய்வதற்கு எரிபொருள்  
எப்படி அவசியமோ,  
அதே போன்று நம் உடல்  
நோயின்றி ஆரோக்ய  
மாகச் செயல்படுவதற்கு சத்  
தான உணவு அவசிய  
மாகிறது.

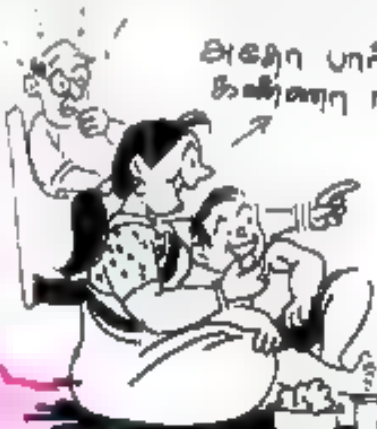
நம் முன்னோர்கள் நம் உடலை  
கொயிலைப் போன்று சுத்தமாக  
நோயின்றி வைத்திருக்க வலியுறுத்து  
வின்றனர். உடல் ஆரோக்யமாக  
இருக்கும் பொழுதுதான் எந்த ஒரு  
வேலைமையையும் நாம் ஒழுங்காகச்  
செய்ய இயலும்.

பழங்கால மருத்துவ நூல்கள்  
உணவைப் பற்றியும் அதை சமைக்  
கும் முறை பற்றியும் பல விளக்கங்களை அளிக  
கின்றன. உணவு சமைப்பது என்பதே ஒரு  
சிறந்த கலை.

குளித்த  
பிறகு நாம்  
சமைவல் செய்  
வத் துவங்க  
லேண்டும். அப்  
படிச் செய்வ  
தால் நம் உடல் சுத்த  
மாகின்றது மற்றும் ஒரு  
விதமான புத்துணர்ச்சியை  
அளிக்கின்றது. சமைவல் செய்  
வும் பொழுது நம் முழு கவனத்  
தையும் அதில் செலுத்திச்  
செய்யும் பொழுது அதுவே  
நமக்கு ஒரு பவிரி போல ஒரு  
தியானம் செய்யும் பலனை அளிக்  
கின்றது.

சமைவல் ஆரம்பிக்கும் முன் கடவுளை  
வணங்கி அவருக்குச் சமர்ப்பிக்கும் நோக்கத்து  
டனே ஆரம்பிக்க வேண்டும். அரிசியைப் பாத

திரத்தில்  
இருக்க  
பொழுது  
உடவுள்  
நாமத்தைச்  
சொல்லி  
இடையேண்டும்  
பின் ஒரு  
தனி பாத  
திரத்தில் ஒரு



**அதே பார்டு  
கண்ணா நிர...**



சமைவல்  
செய்து  
கொண்டிருக்  
கும் பொழுது  
அதைச்  
சமைத்துப்  
பார்ப்பதோ,  
முகர்ந்து பார்ப்  
பதோ உடாது.  
உணவில் கலைமையும்  
மனதையும் அனு  
பவித்த பின் அதை  
இறைவனுக்குப் படைப்பது  
தவறான செயல். நம் முழு கவனத்தையும்  
செய்யும் வேலைவிலி செலுத்திச் செய்தால்  
தவறு ஏற்படுவதுகாண வாய்ப்பு குறைவே.  
ஒருவர் மீது வைத்திருக்கும் அன்பையும்,  
பாசத்தையும் வெளிப்படுத்து

வதற்கு உளவோ சிறந்த வழி.  
அதனாவதான விருத்  
தினர்கள் வரும்  
பொழுதும்,  
வீசேஷங்களி  
லும் விதவித  
மான உணவு  
களைச்  
சமைக்கின்  
தோம்

# சமைப்பதும் சாப்பிடுவதும் ஒரு வழிபாடே!

சைப்பிய அளவு போட்டு வைக்க வேண்  
டும் இவ்வாறு தினம் செய்து பின் நிறைய  
சேர்த்தவுடன் தாளமாகக் கொடுத்து விட்  
லாம். தாளத்தில் சிறந்தது  
அன்னதாளமே!

பண்டிதர்களின் பொழுதும் பலவிதமான உணவுகளைச் செய்து உடனுக்குப் படைக்கின்றோம். எவ்வளவோ பெரிய பெரிய உணவு வகைகளில் சாப்பிட்டாலும் அம்மாவின் கைவால் சாப்பிடும் உணவு ருசி மிக்கதாக இருப்பதை ரகசியம் அதன்பின் மறைத்திருக்கும் அன்பும் பாசமும் தான்.

எனக்கு முடிந்த பின் உடனுக்கு சமர்ப்பித்து பின் லாகம், தாய், பகமாடு போன்ற ஓர் உயிரினத்திற்கு உணவு அளித்த பிறகு சாப்பிட வேண்டும்.

நாம் உட்கொள்ளும் உணவை நம் வயிற்றி லுள்ள நீக்குச் சமர்ப்பிக்கின்றோம். வயிற்றுத் தீரிக் கல்பை வாகசம் செய்வதாக புராணங்கள் கூறுகின்றன. வயிற்றில் உணவு தீ நாம் உண்ணும் உணவை தீர்ணமாகி நமக்குச் சக்தியாகி கின்றது. ஆகச் சாப்பிடு வது நம் வயிற்றில் உள்ள நிலை வழி படுவது போன்று அமைகின்றது. முறையான பூசை, வழிபாடு செய்ய இய காதவர்கள் கூடச் சாப்பிடத் துவங்கும் முன் ஒரு நிமிடம் கண் மூடி இந்த உணவை நமக்கு அளித்த இறை வனுக்கு நன்றி கூறி சாப்பிடும் உணவு நமக்கு ஆரோக்கியத்தை அளிக்க வேண்டிய பிறகு உணவு உண்ண வேண்டும்.

இன்று பலரது வீடுகளில் தொலைக்காட்சி யின் முன் அமர்ந்து என்ன சாப்பிடுகிறோம் என அறிவாமலேயே சாப்பிடுகின்றார்கள். குழந்தைகளுக்கு நிலாவைக் காட்டி உணவு காட்டிய காலம் போய் இன்று காட்டுகளைகளையும் விளம்பரங்களையும் காட்டி சாதம் காட்டுகின்றோம்.

நம்மவர் சற்றி ஏராளமான உணவுகளையும், பல வகை வகையான உணவுகளும் குவித்துக் கொள். சென்ற தலைமுறையில் இவ்வாறு தக்காளி சாஸ், கேட்சப், ஹூஸ்சஸ், பல வகையான டீனம், கஸ்தூராய்கள், மற்றும் பலவிதமான சிப்ஸ், பதப் படுத்துப்பட்ட குளிர்பானங்கள் போன்றவை இன்று எல்லா வீடுகளிலும் இடம்பிடித்திருக்கின்றன. இவ்வுணவுகளில் சேர்க்கப்படும் இரசாயனப் பொருட்கள், நிறமிகள், மற்றும்

கேட்சப் மற்றும் சாஸ்களில் சேர்க்கப்படும் கொழுப்பு, சிப்ஸ் மற்றும் ஹூஸ்சஸ்களில் சேர்க்கப்படும் மோனோ சோடியம் குளோரைடும், போன்றவற்றால்தான் இருபது சதவிகிதம் நோய்கள் நொன்றுததாக பிரிட்டிஷ் மெடிக்கல் ஸ்ரிங்ஸின் ஆய்வறிக்கைகள் கூறுகின்றன.

இன்றைய இணை நலைமுறை, நன்மையை உடனே நேரத்தைச் செலவிட பல வகையான உணவுகளுக்கிடையே தாடிச் செய்கின்றனர். சாப்பிட வேண்டிய அலரிசியோ இவ் வாத பொழுது கூட பலவிதமான உணவுகளை பலரும், பொழுதுபோக்கிற்காக சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். உட்கொண்ட உணவு தீர்ணமாகாமல் இருக்கும் பொழுது மேலும் மேலும் சாப்பிடும் பொழுது அதீரணம், வயிற்றுக் கோவாறுகள் உண்டாகின்றன.

உணவு முறையாக சாப்பிடச் சொல்லிக் கொடுத்த நம் முன்னோர்கள் அந்த மறுக்கவும் சொல்லிக் கொடுத்தனர். மாதம் இரு முறை பிரதேஷம், ஏகாதசி போன்ற நாட்களில் நம் தீர்ணக் கருவி களுக்கு ஓய்வளிக் கும் பொழுட்டு உண்ணாதோர்பு இருந்து பிரதம்களை கடைபிடிக்க வற்புறுத்தினார்கள்.

இன்று உலகெங்கிலும் பழங்காலமான விஷ வங்களுக்கு முச்சிபுததவம் அதிகரித்துள்ளது. வசதிகள் பெருகப் பெருக மக்களுக்கு நோயின்றி அதிக நான் வாழ்த்து அனுபவிக்க ஆகாச அதிகரித்துள்ளது. இதற்கு மருந்தை தானாகத் திட நோயை வர விடாமல் தடுக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். நம் முன்னோர்கள் "மருத்தே உணவு, உணவே மருத்து" என பல நூற்றாண்டு களுக்கு முன்பே சொல்லிக் சொன்னனர். நம் நாட்டு மருத்துவ முறையான ஆயுர்வேத, சித்த மருத்துவ முறைகள் இறையொட்டியே அமைந்திருக்கின்றன.

எனம்பலதையும், சாப்பிடுவதையும் அவுட் சிபமாகச் செய்யாமல், புனிதமாக, ஒருவித வழி பாடாகக் கொண்டு உடம்பையும், உள்ளத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளலாமே

• டாக்டர். இராம. பத்மங்கீயா





## ஆர். எஸ்.பதி மருந்து உபயோகிக்கும் முறை



உயர்ந்த தரம், விரைந்த நிவாரணம், இந்த மருந்து 90 வருடங்களாகுக்கு மேலாக பல லட்சம் மக்களால் உபயோக படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இது எல்லா வயதிலுக்கும், எல்லா வயதிலுக்கும் ஏற்ற பாரம்பரிய மிகக் குடும்ப மருந்து.



குழந்தைகள் இருமலுக்கு, முதுகெலும்பின் மேலிலும், நெஞ்சுக்குறியிலும் மருந்தை அடிக்கடி தேய்ப்பதன் தொண்டையின் மொலில் தேய்க்க வேண்டும். நெஞ்சை, இருமல், தொண்டை வலி தீரும்.



தலைவலியிலிருந்து முற்றிலும் விடுபட 3அல்லது 5துளிகள் மருந்தை 2அல்லது 3 முறை நெற்றியில் தேய்க்கவும்.



அதிக தூரம் நடந்தறினாலாவது, கடின வேலைவினாலாவது மற்ெறந்த காரணத்தினாலாவது நெகமுழைமையும் அதிக வலியும், மண்டைக் களையும் உண்டாகியிருந்தால் வெந்தரில் மருந்தை விட்டு கலக்கி நன்றானச் செய்தால் வலி எல்லாம் தீரும்.



தேகத்தில் அடிபட்ட வீக்கம், பொறுக்கமுடியாத வலி, மற்ெறந்த வீக்கமாய் இருந்தாலும், அரைச்சை வெந்தரில் காய்ப்பட்ட இந்த மருந்தை விட்டு குழக்கி ஒரு துளியில் தண்ணீர் நோயுள்ள இடத்தில் அடிக்கடி போட்டு வந்தால் முற்றிலும் குணமாகும்.



தேகத்தில் எந்தவிதமான வலியோல் உண்டானாலும் கை, கால், முழைக்கால், இடுப்பு வலி லாட்டுவலிக்கு நோயுள்ள இடத்தில் மருந்தை அடிக்கடி நன்றாய்ச் குடேறும்படி தேய்க்கவும்.



கத்தியினால் வெட்டுபட்ட காயங்கள் வெத்தபுண்கள், புளையோடுகிற ஆறாத புண்கள் யாவும் இம்மருந்தைப் போட்டதால் சீக்கிரம் குணமாகும்.



விட்டில் துந்தாற்றமுள்ள இடத்தில் இம்மருந்தை தெளித்தாலும், அல்லது மரத்தினால் கைத்து தாவி வந்தாலும், அல்லது துளியில் தண்ணீர் தொங்க விட்டாலும் கெட்ட நாற்றத்தைப் போக்கி சுத்தம் செய்யும். கெட, ம, பூச்சிகள் முதலியவை இந்த வாசனைப்பட்டால் ஒடியிடும்.



பல்வலி, அரணை, வீக்கம் முதலியவைகளுக்கு ஒரு பந்துசில் மருந்தை தண்ணீர் நோயுள்ள இடத்தில் அடிக்கடி கவத்து வந்தால் குணமாகியிடும்.



வயிற்று வலி, வயிற்றுப் பொறுமல், அஜீரணம், வயிற்று இரைச்சல், காய்வு இவைகளுக்கு வெந்தரிலாவது அல்லது கக்கு, பனை வெல்லமும் சேர்த்து 2அல்லது 3துளிகள் சேர்த்து கொடுக்கவும்.



துல்தோஷம், லக்கைடப்பு, இவைவகு மருந்தை நோயுள்ள இடங்களில் நன்றாய்ச் குடேறும்படி தேய்க்கவும்.



மூக்கில் கசைக்ககு இந்த மருந்தை ஒரு துளியும் தேய்க்கால் மண்மொய் மூன்று துளியும் கைத்து கையை, மாவை மூக்கில் தடவி வந்தால் தல்ல நிவாரணம் அளிக்கும். மேலும் இந்த மருந்தை கடுதண்ணீர் பாத்திரத்தில் சிலதுளிகள் விட்டு பேர்வைமால் தண்ணை மூடியவண்ணம் ஆவியிடித்தால் கசைகளிலிருந்து தல்ல நிவாரணம் அளிக்கும்.

எல்லா வயதிலுக்கும் எல்லா காரணங்களுக்கும் ஏற்ற பாரம்பரியமிக்க குடும்ப மருந்து



# ஆர்.எஸ்.பதி மருந்து

செல் பன் வலி  
நினைவல்  
பன் கண்கள் எங்கு  
நினைவல் உட்பு  
நினைவல் உட்பு

தயாரிப்பாளர்கள்: ஆர்.எஸ்.பதி ஆன் கே, P.O Box No. 95, Madurai-1, www.rspathy.com Ph: 2346716



"ஆகஸ்ட் முதல் வாரம் உலக அளவில் தாய்ப்பால் வாரமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. உலக அளவில் தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவம் பற்றி இன்று மருத்துவக் கல்விப் பிழிப்புணர்வுதான் இதற்குக் காரணம்" என்கிறார் (பக்கிளம்) குழந்தைகள் வைத்திய நிபுணரான டாக்டர் எஸ். ஜெயம் அவர்கள். இனி அவரே உங்களுடன் பேசுகிறார் :

# தாயும் சேயும் நலமாக இருக்க...

"தாய்ப்பாலுக்கு நிகரான ஊட்டம் நிறைந்த உணவு என நாம் எந்தவுமே குறிப்பிட முடியாது. அதற்கு நிகர் அது மட்டும்தான். அதனால்தான் அந்த நாளில் 3 -4 வயதானும் வரையிலும்

கூடத் தாய்ப்பாலை தடையின்றிக் கொடுத்து வந்தனர். ஆனால் இடைப்பட்ட இருபது ஆண்டுகளாக தாய்ப்பால் கொடுக்கும் வழக்கம் குறைந்து போய் விட்டது பெரும் வேதனைக்குரிய ஒன்று.

இதனால் 1990-ல் சில மருத்துவமனைகளில் 'பேபி ஃபிரண்ட்லி ஆன் பீடல்' என தாய்ப்பால் நருவதை ஊக்குவிக்கும் இயக்கம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. குழந்தை நேயத்தைக் கொள்ளையாகக் கொண்டதுடன், மருத்துவ லாபிகளும் நிறைந்த மருத்துவமனைகளின் மருத்துவர்களின் 'பிரிஸ்கிரிபஷன்' முறையைக் கூட இது மாற்றியமைத்தது. இருந்தும் கூட இன்றும் உலக அளவில் தாய்ப்பால் ஊட்டுவோர் எண்ணிக்கை 19 சதவீதம்தான் என்பதும் வேதனையானதுதான்.

தமிழ்நாட்டிலும் கிட்டத்தட்ட இதே அளவு தாய்மார்கள்தான் தாய்ப்பாலாட்டுகின்றனர். எத்தனை முளைப்பாக இயங்கினாலும் இதை மாற்றி எண்ணிக்கையைக் கூட்ட முடியாத நிலை. குழந்தைகள்தான் நாட்டின் எதிர்காலமே. அவர்கள் முளை, மரம், உடல், ஆரோக்கியம், குணம் இவை தன்கு அவைய உலக நாடுகள் அளவாத்துமே இளைந்து செல்லப்பட முடியுமென்பது.

தம் நாட்டில் அறுபது சதவீதக் குழந்தைகள் குறைந்த எடைபுடன் இருக்கக் காரணம் ஊட்டச்சத்துக் குறைவதுதான். இதனால் போதுமான

வளர்ச்சி இல்லாத நிலை.

உலக அளவில் ஆண்டு முழுதும் 10 - 15 மில்லியன் (10,00,00,000) குழந்தைகள் போதுமான ஊட்டச்சத்துக்களின்றி இறந்து போகின்றனர். இதில் 3/3 பங்கு தாய்ப்பால் இடைக்காததால். இதற்கு இன்னொரு காரணம் தாய்ப்பாலுக்கு இணையான உணவும் கிடைக்காத நிலை.

தாய்ப்பால் வாரத்தின் நோக்கமே தாய்ப்பால் ஊட்டுவோரின் எண்ணிக்கையைக் கூட்ட வேண்டுமென்பதுதான். பலரின் மனதிலும் எழும் மிக முக்கியமானதொரு கேள்வி ஏன் குழந்தை பிறந்தவுடனேயே தாய்ப்பால் தர வேண்டும்?

ஆம்! பிறந்து ஒரு மணி நேரத்திற்குள் தாய் தன் குழந்தைக்குப் பாதுகாப்பு வேண்டும் காரணங்கள் இவை.

1. பிறந்த குழந்தைவின் சறுசறுப்பு ஒரு மணி நேரம் வரை குறைவாகவும் இருக்கும்.
2. விரும்கி குடிக்கும் சமயம் அது, பசியும் இருக்கும். என கால்களை நன்கு அசைக்கும். அந்த நேரத்தில் தாய்ப்பால் குடிக்க வைத்துப் பாருங்கள். அப்போதுதான் இதைப் புரிந்து உணர முடியும்.



3. தாயின் கருப்பை கருங்கத் துவங்கும்.

4. பசிக்கும் போது தாம் சூடான பானம் குடிப்பது பருகினால் பசி அடங்கிப் போவது போல சர்க்கரை கலந்த தண்ணீர் போல ஏதாவது கொடுத்தால் பசி குறைந்து போகும்.

5. குழந்தையைத் தாய்ப்பால் உண்ண வைப்பது மிகவும் இயற்கையானது.

6. முதல் மூன்று நாட்கள் கரக்கும் 'சும் பால்' ஊட்டச்சத்துக்கள் மிகுந்தது - நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி தரக்கூடியது. பானம் கண்ட, வைத்துச் செய்யும் நிரட்டுப்பால் - பாசத்தி போன்றது இது. ஒரு கப்பன் நிரட்டுப்பால் ஒரு தம்ளர் பாலுக்குச் சமமானது அல்லவா? பார்ப்பதற்குத்தான் இது அதிக கனம்மீலாக மல் தீர்த்து இருக்கும். பிறந்த குழந்தைக்கு சக்தி மிகுந்த இதுவே போதும்.

2 குழந்தைக்கு இது போதுமா என டி.ன் உணவுகளை அறிமுகம் செய்தால் பால் கரப்புக் குறைவும், குழந்தைவின் ஆரோக்கியமும் கெடும்.

8. சிசேரியன் செய்து கொண்டவர்களும் கூட இதுபோலத் தாய்ப்பால் குழந்தை பிறந்த உடனேயே தர வேண்டும். படுத்தபடியும் தரலாம். அருகில் இருப்போர் குழந்தை எடுத்துத் தாய்ப்பால் தர உதவ வேண்டும்.

9. குழந்தையை அணைத்துப் பால் தருவதால் அன்பும், பரிவும் பெருகும்.

10. தாய்ப்பால் என்பது மிகவும் பழமைபுரமானதுதான் என்றாலும் முறைபாக இதைச் செய்வ நல்ல ஞானம் வேண்டும்.

11. கூட்டுக் குடும்ப முறைகள் இருந்த காலத்தில் இவைகளுக்கு உதவ ஆட்கள் நிறைய உண்டு. ஆனால் இன்று பழையவர்கள், உடன் இருக்கும் பெண்கள் உதவலாமே!

12. இடைப்பட்ட ஒரு தடையுறையில் டி.ன் பால் வகைகளைக் கொடுத்துப் பழக்கப் பட்டதால் இன்று சரிவர வழிகாட்ட ஆட்கள் இல்லாத நிலை.

இந்த நிலை இந்த தடையுறையில் திச்சயம் மாற வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்த முதல் ஆறு மாதங்களுக்குத் தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுத்து குழந்தையை வளர்ப்பது மிகவும் அவசியம். தாய்ப்பால் மட்டுமே இந்தக் கால களர்ச்சிக்குப் போதுமானது.

கோடைகாலத்திலும் கூடத் தண்ணீர் தருவது தேவையற்றது. மற்ற இணை உணவுகளோ, தண்ணீரோ கொடுக்க ஆரம்பித்து விட்டால் பால் சப்பும் ஆர்வம் குறைந்து போய்



# CHIKKANAM FURNITURE

சிக்கனம் பர்னிச்சர்



JFA  
நிறுவனத்தின் ஒரு பிரிவு

திடமானது,  
எழிலானது, தரமானது,  
விலையில் மிகவும்  
மலிவானது.



கிச்சன்  
ரூ. 12,350/- முதல்\*



ரூ. 7,150/- முதல்\*



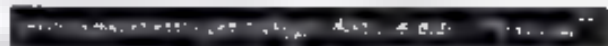
மாநகரம் மற்றும்  
அதன் சுற்றுப்புறத்தில்  
இலவச வசிலி

சிக்கனம் பர்னிச்சர்

இராயப்பேட்டை	அடையார்
(Flyover அருகில்) / 2611 1870	(மாணாக்குத்தலம் அருகில்) / 5211 7875
அண்ணா நகர்	அனோம் நகர்
(அனாண்டி கிளப் அருகில்) / 5210 3830	(ஜவகர் வித்தியாலம் எதிரில்) / 5204 6073
நங்குநல்லூர்	பெரம்பூர்
(ஸ்டீட் ஸ்டார் அபிவிருத்தி அருகில்) / 5204 9661, 62	(ஜவகர் வித்தியாலம் எதிரில்) / 2682 0552
அம்பத்தூர்	சேலம்
(அம்பத்தூர் OT பஸ் நிலையம் அருகில்) / 5208 6731	(சேலம் கலையாணி மாணாடையம் எதிரில்) ஆரம்பகாலம் மெயின் ரோடு / 27301111, 1112
கோயம்பத்தூர்	

ஆகாண்டு மாநகம் புதிய கோபுரம் துவங்கும்

\*Conditions apply



CHRM 410

**LUCKY VINAYAKA** brings luck to your home & life. **LUCKY VINAYAKA** is blessed by **Maha Swami Pariyavat**, Kanchi Kamakoti Mutt. Every Friday we do pooja having **LUCKY VINAYAKA**. **LUCKY VINAYAKA** is made out of coming Glass and is designed & manufactured by **Y.P. SINGH** an artisan. **LUCKY VINAYAKA** can be kept either in place of worship, vehicle, jewel box, lockers etc..



கனகசூரி மதராஸ் பெரியவாரின் ஆதியினைப் பெற்ற இத்த வங்கி விநியோகக் கிடைப்பு சக்தி வாய்ந்தவர். ஒவ்வொரு வொசனிக் கிழமை தேவரூப வாகனி விநியோகம் செய்து பூதரூப வடிபட்டு செயல்படுகிறது. வங்கி விநியோகக் காரணிய் கிளையர் என்ற கண்ணாடியில் திரு. ஒய்.பி சிங் அலகலகல் வடிவமைக்கப்பட்டு உருவாக்கப்பட்டது. தீயனன் இத்த வங்கி விநியோகம் துறா அமைர், வாகனங்கள், நடை கிடைக்கக் கற்றுக் கொடுக்கிறார். எவ்வாறு வாகனம் கிடைக்கிறது என்பதைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

Curing Glass		Curing Glass Grit	
Coarse	R# 30	Small	R# 50
Medium	R# 40	Medium	R# 70
Fine	R# 60	Large	R# 100

30 கிராம் மான், கொண்டு,  
பூக்காய்க்கு (பூக்காய்க்கு)  
Real பிரைட்-4 ரூ.900/-

[illegible]

★ Send D.D. / M.O. In favour of "The Will Product" ★ Courier Charges actual.  
Please send your full address and phone numbers.

## THE WILL PRODUCT

**Manufacturer of Lucky Vineyaks, Pyramid, Lucky Ganaxha & Other Exquisite Glass Gift Items**  
15/3, Barva Road, Alwarpet, Chennai - 18 Ph: 24988618 Mobile: 98410 10998

**Distributors:**

E-mail : thewillproduct@yahoo.com

Distributions written: 15

● Chennai: 26264130, 26180054, Nanganallur: 22341983, 22311735 ● Coimbatore: 2551333 Tirupur: 88427\*8391  
● Durgam: 31888292, 8657438 ● Hyderabad: 27051189, 27899808, 85344494, 3221630, 27503045 ● Vijayanagaram:  
226955 ● Kogeer: 2268721 ● Mumbai: 26287097, Malund: 25916079, Malunga: 24141344, 24143140, 24122310,  
Goregaon: 28767288 ● Pune: 7285317, 5117013, 31003158 ● Thane: 25320588, Dombivli: 95251/2403068, 2661890,  
Vashi: 27658038, Andher: 28020777, 28338511

சென்னை, 11.12.2019

பெஜகதருரு புது ஆயிராய கனாய்ச்சை ஆதிபட்டதும் ஆகனாகியின்படிபயம் சிறுநகனா  
யாகத்தினைகளை அறிவித்திடுகிறார்.

1. 8.9.2004 முதல் 20.9.2004 வரை கங்கோத்திரி, யமுனோத்திரி, கோபுரம், பத்ரிநாத், மேதாரந்த் . ஷாத்தூஸ் பரத்திரகர்
2. 30.10.2004 முதல் 17.11.2004 வரை அகாஷபாத், அபோத்திரியா, சித்திரகூடம், அருகிசாரணம், காலி, காம உச்சரிபட்டியாவளி நிறு கங்கவந்தன காலி பரத்திரகர். இந்த பரத்திரகர்களு யோகம் ஸாந்தகடபேய சிவன் செங்கு கொள்வது நல்லது.
3. 8.11.2004 முதல் 15.11.2004 வரை தியாவளி நிறு கங்கவந்தன காலி பரத்திரகர். இந்த பரத்திரகர்களு யோகம் ஸாந்தகடபேய சிவன் செங்கு கொள்வது நல்லது.
4. 21.11.2004 முதல் 7.12.2004 வரை பரம்பே, பந்தப்பூர், கோலாபூர், கோலபூர், பூனா, அப்ட கணபதி, பத்ர கோதீஸ் கிங்கம் உச்சரிபட்டியாவளி பரத்திரகர்.
5. 20.12.2004 முதல் 31.12.2004 வரை பூரி, பூரிசோகம், மொனாரம், கங்கத்தா, குடிதாத்தி உச்சரிபட்டியாவளி நேரீ பரத்திரகர்.

සමස්ත අවබෝධය

புதி மதுராலக்ஷ்மி யாத்திரா சர்க்கிள்ஸ் (Page 2)

1. கனகப் பேரன், அருவாசல ஆரவி தெரு, செப்பாத்தாடி, சென்னை - 600 008.

தொலைபேசி: அலகம்: 044 - 24519545; வீடு: 044 - 24519567

[illegible]

இந்த குடியிருப்புகள் காலநிலையின் தாக்கம் குறைவாக இருப்பதால் வாழ்வதில் சந்த வாய்ப்பு குறைவாகவும் Old Age Block-க்கு வசதி 30 வருட கட்டி உள்ளது. இந்த Old Age Block-க்கு மருத்துவ மனம், A/C Room போன்ற அம்சம் Furnishing-ம் உள்ளது.

**வினாக்கள்:** கோட்டை முதல் ஈரோடு வரையில் இந்த மாநிலம் புகார்முற்றித் தோன்ற வருவது அளர்ச்சி பெறும் விதமாகக் கோட்டை கோடர் போன்ற வேலையாள் நடைபெற:

**S.V.D. AYYER, Founder Managing Trustee SREEDHARAMVARI TRUST**

**CLINICAL RESEARCH**

Plot No. 329 to 336, Thiruvalluvar Nagar,  
Pondur Village, Srinagarathur - 603 101. Call: 04664 172540

Return Office Address

No. 1, Esol Lane, Anurachala Achal Street, Chennai - 600 006.  
Phone: 33619867



## தாய்ப்பாலின் மகத்துவம்

1. 10 வட்சம் குழந்தைகளைக் காப்பாற்றும் ஆற்றல் கொண்டது.

■ நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியினை இயற்கையாகவே தருவது.

3. நரைக் கொதிக்க விட மரங்களை வெட்ட வேண்டாம்.

4. சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பென்பதே கிண்டயாது.

6. செலவுகளை அதிகபட்சம் குறைக்கும்.

6. குழந்தைக்குத் தேவையான முழு ஊட்டம் இதில் உண்டு.

7. உணவு பற்றாக்குறை என்பது கிண்டயாது.

8. இடைவெளி இன்றி ஊட்டமின்றிக் கிடைக்கக்கூடியது.

9. தொன்றுதொட்டு வரும் பரம்பரையான பழக்கம் நீற்காமல் தொடர வழி செய்யும்.

10. குழந்தைக்கு முழுமையான முறையான வளர்ச்சி தருவது.

11. மாசுபடுதல் என்பதே கிண்டயாது என்பதாலும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை இயல்பாகவே தருவதாலும் மருத்துவச் செலவுகள் முழுமையாகக் குறைபும்.

விருவதுடன், நோய்கள் தொற்றும் தாய்ப்புட்களும் அதிகம். குழந்தைகளின் புத்தி சாதாரணம் வளர இது துணைசெய்கிறது. அடுத்த குழந்தையின் பிறப்பையும் இது தன்னிப் போட உதவும். குழந்தைக்குப் பாதுகாட்டும் தாய்மார்களுக்கு சினைப்பை மற்றும் மாப்புப் புற்று, இரத்தசோகை வரும் ஆபத்தும் குறைவு. குறைந்த இடைவெளியில் அடிக்கடி பால் தரத் தர, பால் அதிகம் சுரக்கும்.

தாய்ப்பாலை நன்கு சுரக்க வைக்கும் "பிரோலாக்டின்" என்ற ஹார்மோன் இரவில் அதிகம் சுரப்பதால் இரவில் பாதுகாட்டுவது மிகவும் அவசியம். தாயின் உடலும் துய்வு பெற இந்த ஹார்மோன் உதவும்.

குழந்தைகளுக்கு அதிக சக்தி தரும் தாய்ப்பாலை இரண்டு வகுடங்கள் கொடுப்பது

தலம். அதற்கு மேலும் கூடத் தொடர்ந்து தரலாம்.

பனிக்ஞ்சு செல்லும் பெண்கள் குழிப் பிட்ட கால இடைவெளியில் பானைப் பீச்சி எடுத்து கைதமான பாத்திரத்தில் பாலுக்கத்து குழந்தைக் காப்பாளரிடம் கொடுத்து தேவைப்படும் போது ஊட்டச் சொல்லலாம். அறை வெப்பத்தில் 8 மணி நேரமும் சூனிரகாதனப் பெட்டியில் 24 மணி நேரமும் இத்தப் பால் கொடாமல் இருக்கும். குழந்தைக்கு இதைச் சிறிய ஸ்பூன் மூலம்தான் ஊட்ட வேண்டும். பாட்டியில் பால் தருவது தவறானது.

இத்தகு வசதியில்லை என்றால் குழிப் பிட்ட கால இடைவெளியில் தாய்ப்பானை பீச்சி வெளியேற்றி விடுவது தலம். இப்படிச் செய்வதால் பாலும் கட்டிக் கொள்ளாது - பால் உற்பத்தியும் குன்றயாது" என்றோர் டாக்டர். எஸ். ஜெலம்.

• ஸவதேவி தேசிகன்

வாழ்க்கை  
வாழ்க்கை



# கவீகி

## ஸ்டைல் ஸ்டைல் மிஸர்



பிரிவுகள் பற்றி

திக்குகளிலிருந்து

சேகரித்து, ஏகப்பட்ட

செய்திகள்,

தகவல்கள்...

நகை - நாகரிகம்  
ஆடை - அலங்காரம்  
வீடு - வாசல்  
வசதி - வசீகரம்  
வண்டி - வாகனம்  
ஆழகு - ஆராதனை  
நகலம் - நெறியிழையும்  
சுற்றுலா - பயணம்

விலை ரூ.40. கூரியரில் பெற  
ரூ.60 அனுப்பவும். சந்தர்  
ஏஜென்ட் கமிட்டியும் கிடைக்கும்.

சென்னை மாநகராட்சி, கல்பி.  
47-NP, தலைவாழ்வரால் தெரு காவலம்,  
என்புசெருக்கல், சென்னை - 600 087.





எங்கள் வீட்டுக்குத் தீழ் பிழிவாட்டில் குடிவிருக்கும் பெண் என்னிடம் மிகவும் வருத்தப்பட்டுக் கொண்டாள். அவள் கண வுத்கு வெலிபூரில் வேலை. அவர்களுக்குப் பள்ளி செல்லும் இரண்டு குழந்தைகள் கைவர் வேலை பார்க்கும் ஊரில் சரியான பள்ளி இல்லாததாலும், அவருக்கு ஒருசில வருடங்களில் மறுபடி இந்த ஊருக்கே மாற்றல் கிடைத்து விடும் என்பதாலும் அந்தப் பெண் குழந்தைகளோடு தனிபே வசித்துக் கொண்டிருந்தாள் யாரும் உதவிக்கு இல்லாத நிலையில் வீட்டு வேலை வெளி வேலை அனைத்தும் தானே சமாளித்து நிறைமலராக திரவாகப் பண்ணக்கூடியவள்.

"ஆனட்டி! எங்கள் உறவினர் வீட்டுக் கல்யாணம் வெலிபூரில் என் குழந்தை களுக்கு முக்கியம் பரிட்சை' என்னால் போக முடியவில்லை' என் நிலைமையை எடுத்துச் சொன்னதற்கு அந்த உறவினர் என்னை ஸீபோனில் கண்ணாபிண்ணா வென்று இ. டி. விட்டாள்!

என்னால் போக முடிந்தாலும், இரண்டு நாள் பயணத் துக்காக நானே போய் டிக் கெட் ரிகால் செய்வதிலிருந்து பால் காட்டு அடித்து, சாமான்கள் பேசு செய்து, குழந்தைகளை அழைத்துச் சென்று, மறுபடி வந்த பிறகு குழந்தை களுக்கு அந்த இரண்டு நாள் பாடத் தையும் எழுத வைத்துப் போதும் போது மென்றாகி விடும்' சொன்னால் புரிந்து கொள்ள மாட்டேன் என்கிறார்களே!" என்றாள் மிகவும் வருத்தத்துடன்.

என் தோழி ஒருத்தி சொன்ன விஷயம் "நான் மெனோபாஸ் தொத்தரவுகளால் ஒரு வருடமாக ரொம்பக் கஷ்டப்பட்டுக் கொண் டிருக்கிறேன்" என சலோதரி அவள் பேத்தி பிறந்த நாள் காது குத்திவிட்டாள் என்று அறியுதலால், உடனடியாக ஆனாலும் இந்தத் தொத்தரவினால் என்னால் போக முடியவில்லை. என் அக்காவிடம் ஸீபோன் பள்ளிச் சொன்னேன். நான் வரவில்லை என்று ஒரே கோபம்.

"நானும் மெனோபாஸைக் கடத்தவன் தான். நீதான் ஊர் உலகத்தில் இல்லாத அதிசயமாகச் சொல்கிறாய்! உனக்கு வர இஷ்டமில்லை என்று சொல்லி விட்டேன்" என்றாள்.

அவள் அதிர்ஷ்டம் அவள் எத்த தொத்தரவையும் அனுபவிக்காமல் அவதக

இந்தக் கல்யாணத்தை விட உம் பையன் பரிட்சை முக்கியமாப் போச்சா?



## அவர்களுக்கென்ன, 'ஈஸி'யாகப் பேசுகிறார்கள்!

கூத்து விட்டாள்! என் வயதான தாண்டிப்பவன்தான் என்றாலும் என் கஷ்டத்தைப் புரிந்து கொள்ள 'ஈஸஸ்!' என்று மிகவும் வருத்த மடைத்து சொன்னாள்.

என் நெருங்கிய உறவுக்காரப் பெண்மணி இளம் வயதிலேயே கணவனை இழந்தவள். குழந்தை களைக் கணவன் துணையின்றி வளர்த்தாள் எந்த விசேஷத்துக்கும் போக மாட்டாள்! மிகவும் உயர்ந்த கொள்கைகளோடு வாழ்ந்து வந்த வன். ஆனால் உறவினர்களோ,

"அவளுக்கு யாரையும் மதிக்கத் தெரியாது! இவன் மட்டும் நாளைக் குக குழந்தைகளுக்குக் கல்யாணம் காத்தி என்று அழைக்கும்! நாம் ஏன் போக வேண்டும்!" அந்தப்

பெண் வருத்தத்துடன்,

"நான் போனால் என்னைக் கெட்ட சகுனமாக சிலர் எண்ணுவார்களோ என்று நான் போவதில்லை! எல்பேரரும் கணவன் - மனைவியாக விழாக்கள் நடத்தும் போது நான் மட்டும் இப்படி ஒற்றையாக இருக்கிறேனே என்று நான் என்னையும் அதியாமல் கூட எண்ணி விடக்கூடாது! இது அவர் களைப் பாதிக்கும்! அப்படி எப்போதாவது என்னையும் அதியாமல் நான் எண்ணி விட்டால் கூடக் குற்ற உணர்வுடன் இரவு பூராவும் தூக்கம் வராமல் நான் அவதிப் படுகிறேன்!" என்று கண்ணீர் தழும்பச் சொன்னாள்.

நானே கூட நான்கு வருடங்களாக கால் வலியாலும் பல உபாசனையாலும் அவல் வைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன். யாராவது விசேஷங்களுக்குக் கூப்பிட்டால் சட்டென்று போக முடியவில்லை. வெளியூர்ப் பிரயாணம் அடியோடு முடியாது. மேடுபள்ளங் களை இல்லாமல் சமதரையாக இருந்தால் நான் என்னால் நடக்க முடியும்! ஆகவே பெரும்பாலும் தவிர்த்து விடுவேன். இதற்கு



வாங்கிக் கட்டிக் கொண்டது ஏராளம்!

"எனக்குக் கூடத்தான் மூட்டுவலி பிராப்ளம் இருக்கு. நான் எதை விட்டுக் கொடுத்திருக்கிறேன்! இவளுக்கு இறெல்லாம் ஒரு சாக்கு!" என்ற ஏச்சு!

எனக்கு வந்தது மூட்டுவலி அல்ல. நரம்பு சம்பந்தமான வலி. எனக்கு என்ன மாதிரி பாண வலி என்றே புரிந்து கொள்ளாமல் பேசும் பேச்சு! விபாதி வந்து அவஸ்தைப் படும்போது உதவுகிறார்களோ இல்லையோ, வலியால் ஏற்கெனவே நொந்து போன மனது இன்னும் நொந்து போகும்!

மேற்கொண்ட எல்லா உதாரணங்களிலும் ஏதோ ஒரு தவிர்க்க முடியாத காரணத்தினால்தான் இவர்கள் விசேஷங்களுக்குச் செல்வதைத் தவிர்த்து வருகிறார்கள். விழாக்களும், சக்யாணம் மற்றும் பல விசேஷங்கள் நடத்துபவர்களும் ஒன்றாகக் கலாவிக்க வேண்டும்.

எல்லாப் பெண்களும் பட்டுப் புடவைகளும், நகைகளும், விழா வைபவங்களுக்குப் போகத்தான் ஆசைப்படுகிறார்கள். கூட்டுக் குடும்பங்கள் சினத்து போய்க் கொண்டிருக்கும் இந்த நாட்களில் எல்லாறையும் சந்தித்து, அனவளாவே, விருந்துண்டு மிழ ஆசைப்படுகிறார்கள். ஆனால் சில சமயங்களில் வர முடியாத, நிலை ஏற்படுகிறது. இதை நல்லவிதமாக எடுத்துக் கொள்ளலாமே!

மேற்கூறிய எல்லாக் காரணங்கள் தவிர கடைசியாகவும் மிகவும் முக்கியமானதாகவும் இருக்கும் காரணம் புண வசதி இல்லாமல் மாதக் கடைசி ரவீலுக்கும் புண்ணுக்கும் டிக்கெட் வாங்கி, விழாக்களுக்கும் பரிசுப் பொருள் வாங்கி செலவு செய்வதற்கு வசதி இல்லாதவர்களாகவும் இருப்பவர்களான அவர்கள் சங்கடப்படும்படி கடும் வார்த்தைகளைப் பேசி மனதை நோக அடிக்காதீர்கள்! வீட்டில் விசேஷங்கள் நடக்கும் போது நீங்களும் இனிமை யான மனத்துடன் இருந்து சுற்றங்களை யும் இனிமையாக வைத்திருங்கள்!

— வேதலக்ஷி சாரி





**அடித்துச் சொல்வேன்** - என் தின்ன வயதில் வருடா வருடம் 'அந்த நான்' அதன் பாட்டுக்கு வரும், போகும், வாரும் கண்டு கொண்டதும் இல்லை, நான் கொண்டாடி யதும் இல்லை. மிஞ்சி மிஞ்சிப் போனால் அருகில் உள்ள கோயிலுக்கு ஒரு லிசிப் அவ்வளவே! பிறந்த நாளன்றாலுமே சொல் நெய்க, என் மகனுக்கு ஒப்பதாவது பிறந்த நாளான கொண்டாடிய கணைப்போடு முக்கி முன்கி இதை எழுதுகிறேன்.

பிள்ளையைத் தப்பு சொல்லக் கூடாது தான். அவனுக்கு ஸ்கூல் போவதற்கு முன்னால் ஒன்றுமே தெரியாது. ஸ்கூலில் காலடி எடுத்து வைத்தாலோ இல்லையோ, அடுத்த மாற்றமே அவன் கேட்ட முதல் கேள்வி.

"அம்மா, எனக்கு எப்போ ஹாப்பி பர்த்டே வரும்?"

"அது வந்துட்டு போயிடுத் தேடா, செல்லம்!"

"எப்போ?" அவறல், அழுதை!

"ஓ ஸ்கூலுக்குப் போக ஆரம் பிச்சியோனோ? அதுக்கு நெக்கட் வீக் உன் பர்த்டே தான்."

"ஓ "வேன்று அழுதை வறுத்தது. "நானும் சாக்லெட் குடுக்கணுமே!" பயந்து விட்டேன்! இதென்ன புது மாதிர் பான கூத்து!"

"யாரு உனக்கு, பர்த்டேக்கு சாக்லெட் குடுத்தியாகணும்னு சொல்லா!"

"தெனமும் மத்த பாப்பா வெல்லாற ஸ்கூல்ல சாக்லெட், பென்சில் எல்லாமே எனக்குக் குடுக்கறானே."

கரெக்ட்தான். அடிக்கடி பென்சில் பாக்ஸ் நிரம்பித்தான் வருகிறது.

"நானும் குடுக்கணுமே..." பயங்கர அழுதை. அடுத்த ஒரு வருடத்தில் ஏகமாக பென்சில் கள் சேர்த்தன, நடுநடுவில் சூட்டி ஸ்கேல், சென்ட் ரப்பர் கள் என்ற கிப்பிட் வேறு.

ஒவ்வொரு முறையும் பிள்ளையுடைய ஏக்கப் பார்வையைப் பொறுக்க மாட்டாமல், அடுத்த வருடம் பள்ளி திறக்கும் முன்பேயே, சாக்லெட், கிப்ட்ஸ் எல்லாம் வாங்கித் தயாராக வைத்தோம். இதில் கௌரவமாக க்ளாஸ் டீச்சர், பிரின்சிபலுக்கு, தனித்தனி சாக்லெட் பாக்கெட்டுகள், அதற்கப்புறம் ஆயாக்கள் முதல் ஆயில் ப்லூன்கள் வரை, இதைத் தவிர 'எதற்கும் குடுக்கட்டும்' என்று அனுப்பிய தனி சாக்லெட் பாக்கெட், எல்லாமே காலி!

"ஹாவேத தன்னோட அண்ணாக்கு ஒண்ணு செட்டான், ரோகாவோட சாக்லெட் டெஸ்க் அகல விழுந்துடுத்தா, அதனால இன்னுனு குடுத்தேனா, அப்புறம் ஸ்மிதாக்கு முனு..."

"ஏன்?"



**சுஜாதா கௌரிசங்கர்**



“அவ முணு வேணும்னு அழுதா. அதனாலதான்” சரிதான்! இது சுட்டுப்படி யாகாது என்று அடுத்த வருடம் முன்னேற் பாடாக மச்சரிடம் கனாஸ் அளவைக் கேட்டு, மகனுக்கு, ‘ஒன்லி ஒன் ஈச்’ புத்தியித் தொல்லி அனயோடு எக்வேட் அனுப்பி வைத்தேன்.

இதற்குள் பார்ட்டே கொண்டாட்டம் பாதை மாறிவது. நாங்கள் குடியேறிய பிண்டியில் அதற்குள் ஒன்பது குழந்தைகள் வந்து சேர, வருடத்திற்கு ஒன்பது மாநங் களில் ஒன்பது பார்ட்டே பார்ட்டிகள். ஹி வாணா பின்னையாண்டான்?

# கலக்கல் பார்ட்டிகள்

போதாததற்கு சமயம் பார்த்து வந்து ‘சொன்னாட்டி மீட்டிங்’. அட்டென்ட் பன் னிய கணவரிடம் ஏழாவது மாடி ஸ்தேஷன லின் அப்பா, “உங்க பிள்ளை பார்ட்டேக்கு பார்ட்டி குடுங்கனேன். பாவம், ஹி வில் கீபில் லெஃப்ட் அஷ்ட” என்று ஏகத்திற்கு

குழந்தை கணவரி பற்றி அவிழ்த்து விட், இவரும் திரும்பி வந்து அனாதையே, மீட்டிங்லில் போட்ட, ‘மினிட்ஸ்’ போல் என்னிடம் உயர்வாகச் சொன்னார்.

“பாவம் குழந்தை, அவனுக்கு மட்டும் ஆசை இருக்காதா?”

“இருக்கும்தான். யார் இல்லைன்னு? அதுக்காக எத்தனை செலவு செய்யறது. பார்ட்டின்னா என்னவெல்லாம் வாங்கணும் தெரியுமா? ஏற்கெனவே பார்ட்டேக்கு கப் பிடற குழந்தைகளுக்கு 50-100ன்னு சிப்டுக் காக செலவாகறது. இதுவ, வீட்டுக்கு வர்ற குழந்தைகளுக்கு சாப்பிட, குடுக்க, இது தவிர

கேக் இப்பாதி, தேவையா இது?” என் விவாதங்க ணெல்லாம் அப்பா - பி ன் னை மம்மொவர்க்கிடம் எடுபடாமல் போக, சரி போ, என் னவோ பன்னாய் கள், ஆனை வீட், டால் சரியென்றால், வீட்டாகத்தானே!

இழுத்துக் கொண்டு போகப்பட்டேன் கடைக்கு. ஸ்கலிற்குப் போட்டுக் கொண்டு போக, சாயங்காலம் பார்ட்டிக்கு என்னு ஒன்றுக்கு இரண்டாக, இரண்டு செட் துணி களை வாங்கியாயிற்று.

அடுத்து, ரிடர்ன் சிப்ட்டில் படலம் தொடங்கியது. வரும் குழந்தைகளை வெறும் கையோடு அனுப்ப முடியாதாம் (கூபாதாம்!) “என்னங்க, ஸ்கல் பசங்களுக்கு வாங்கின அதே பென்சில், ரப்பர் செட்டை, கட கொஞ்சம் வாங்கிக் குடுத்துட லாமே..”

“தெரிஞ்சுதான் பேசறியா தீ” நடுரோட்டில் அர்ச்சனை கிடைத்தது. “மீட்டிங்லில் நமக் குன்னு கெளரவம் என்னா தது?” என்றபடி முறைத்தவர், மகனிடம் திரும்பி, “ஏன்டா, லிசுராத்த வீட்டுல என்ன குடுத் தால், அவன் பார்ட்டேக்கு” என வினவ,

“ஆய்.., குட்டி கேம்க் செட்..”

“ஆஹிஷ் வீட்டுல?”  
“ஸ்வையர் மேன் பென்சில் பாக்கஸ்.. வித் பென்சில், ஸ்கெல்



ரப்பர், ஷார்பெனர் கூட..”

“பார்த்தியா!” என்று ஒரு பார்வை என் பக்கம் விரிவிட்டு, “பேசாமல் வா!” என்றார். பேசாமல் போனேன். அலசி ஆராய்த்ததில் பலர்களுக்கு ‘டென்னிஸ் தி மென்ஸ் படம்’ பொறித்த கோப்பைகளும், பெண்களுக்கு ‘பார்பி’ படம் போட்டதும் கிடைக்க வாய்ப்பு அடுக்கிக் கொண்டோம். (இது முதல் வருடம்! அடுத்த வருடங்களில் ஸ்தாக்ஸ் பாக்கஸ், பிகி பேங்க் எல்லாம் தாண்டி, இந்த வருடம் போக்கிமான் ஸ்டேஷனரி செட்டில் வந்து நின்றுள்ளது).

விட்டிற்கு வந்தவுடன் மாமியார், “பதி சொன்னதுதானே வாங்கிவிடுக?” என்றார்.

“ஆமாம்மா, இவனையும் சோத்து மொத்தம் பத்து குழந்தைங்க கூட எதுக்கும் இருக்கட்டும்னு ஒன்னு எக்ஸ்ட்ராவா எடுத்தது.”

“எப்படிப்பா போதும்? விகால், வினாய்ய மறத்தட்டிபே?”

அட ஆமாம்! அசடு வழித்தோம். உன்னாரிவேயே இருக்கும் தாத்தனார் பிள்ளைகளை மறத்தாய் எப்படி?

“அப்படியே அவானோட அத்தை பொண்ணு பீர்த்தியையும், பெரியப்பா பொண்ணு கமனையும் கூப்பட்டுடு.”

“அவாள்ளாம் எதுக்கு?” உயிர் விட்டு, இவர் பார்வை பட்டு, வாயை மூடினேன்.

“நானைக்குப் போயி, இன்னும் நாலு வாங்கிண்டு வத்துடனாம்” தீர்மானம் நிறைவேற்றப்பட்டது.

இதற்குள் பிள்ளையாண்டான், “சாப்பிட என்னம்மா குடுக்கப் போது?” என்றான்.

ஏதோ எரிச்சலான மனக்குழப்பத்தில், “பாவக்காய் புனிகுழம்பு, ரசம், அவனாக காய் கறி..” நான் உதற-அவன் அவறு-அப்

புறம்தான் புரிந்தது. அவன் வினாய்ய பார்ட்டி மெனு பற்றியாம்! “கேக் வேணும்”

“சரி, நானே பண்ணிடுறேன்.”

“நீயா?”

“ஏன்டா?”

“இல்ல... எனக்கு அழகான கேக் வேணும்..”

கேக் தயாரிப்பாக வரப்போகும் பின்விளைவுகளை பூகித்து, “கேக்கும், சாப் பிட குடுக்கறதுக்கு வெளியில ஸ்தாக்ஸும், வாங்கிடலாம்” என்று திட்டவட்டமாகச் சொல்லி விட்டேன். பலதரப்பட்ட டிஸ்கஷன்களுக்குப் பிறகு கேக், பஸ்சாபி சமோசா (எல்லோருக்குமே அதுதான் பிடிக்கும்) உருளை சிப்ஸ் (அது இல்லாமலா?) குலாப்ஜா மூன் (கேக் துண்டு மட்டுமே எப்படியி் போதும், வேறு ஸ்லிட் வென் டாமா?) என்று முடிவு செய்யப்பட்டது. ஐதன் மாதம் மும்பையில் மழைக் காலம் என்று காரணம் சொல்லி, நான் ஒதுகைக் காலிம் தின்று தடை போட்டதால், ஐக்கீம் ஐடியா திறுத்தப்பட்டது. ஆனால் ரஸ்னாலைத் தடுக்க முடியவில்லை.

அடுத்த நாள், மறுபடி மார்க்கெட் போய், அதே கடைலில், அதே சரக்கு கேட்டால், “நீங்கு போச்சு” கெஞ்சிக் கூததாடி, நின்று வாதாடி, கடைக்காரரிடம் கோடவுனியிருந்து வரவழைத்துக் கொடுக்க வைத்தபோது மாணவ மணி மூன்று, வழியில் கிடைத்த வடாபாய்னை விழுங்கி விட்டு, அதே ஏரியா விலேயே கறியலைத்து, பேப்பர் தொப்பி, ‘பீப்பி’ ஊதும் பேப்பர் விகில், பேப்பர் பிண்டெல், பேப்பர் கப்ஸ், இதைத் தவிர கேக்குக்கு ஆட்டர், இரண்டுவித ரஸ்னா, பஜூன் பாக்கெட் எல்லாம் அளனிக் கொண்டு வீடு சேர மணி ஆறே முக்காய்.



திருமதி ராஜி கணேசன் எழுதியிருந்ததைப் படிக்க மிகவும் சந்தோஷமாக இருந்தது. பலர் முன்னிலையில் மனைவியைப் பாராட்ட கனவனுக்கு மனம் வருவதில்லை என்பது உண்மை. அதுவே மனைவியைப் பலர் முன்னிலையில் திட்டுவதற்குத் தயங்குவதே இல்லை. என் சம்பந்திகளுக்கு முன்னாலேயே என்னை செருப்பால் அடிப்பேன் என்று





களும் என் கணவர் போன்ற ஆண்கள் இருக்கும் நம் நாட்டில் (எருமை மாட்டுத் தோல் போன்று சிரித்துக் கொண்டே அதையும் நான் கேட்டுக் கொண்டது வேறு விஷயம்), தன் மனைவியை பலர் முன்னிலையில் பாராட்டி பரிசு கொடுத்த அத்த மகனுக்கு, பெண்மைபை போற்றத் தெரிந்த உண்மையான ஆண் மகனுக்கு என் அன்பு ஆசீர்வாதங்களும் பாராட்டுகளும்.

- மங்கையர் மலர் வாசலி

அதற்கு மேல் வீட்டை ஓரளவு கவீன் செய்து, சாப்பாடு முடிந்ததும், படுக்கப் போக இரவு மணி பதினொன்று ஆனது. தீபா வளிக்குக் கூட இப்படி பாடுபட்டதாக நூபகம் இல்வையே...

விடிந்தால் பர்த்தே அவசர அவசரமாக காலை ஆறரைக்குள் இலுன் ஸ்கூலில் ஏழு பத்திற்கு பர்ஸ்ட் பெல் பர்த்தே பயஸை ரெடி செய்து, சாக்ஸெட் - கிப்ட்டஸ் சகிதம் ஸ்கூலுக்கு அனுப்பும் படலம் நடந்தேறியது. மதியம் அவன் திரும்புவதற்குள், சனையலை முடித்த கையோடு, கேக் செய்து வைக்க வேண்டும்.

இதற்குள் மாமியார், "ராத்நிரி என்ன சனையல் பண்ணப் போற?" என்றார்.

"சனையலா? அதுக்கு எங்கே நேரம்? வாங்கற சமோசாவே வயத்தை அடைச்சிரும். அதுவுமில்லாம காலையில பண்ணி யிருக்கிற கூட்டு, ரசமெல்லாம் மிஞ்சும். அதப் போட்டுண்டு சமாளிக்கக்கலாம்."

"தமக்குள்ளா மட்டும் சமாளிக்கக்கலாம். அவா எல்லோரும் வரானே!"

"யாரு?"

"அதான் - மோகனா, மாப்பிள்ளை, மோகனாவோட நாத்தனார், மச்சினர், மச்சினர் பொண்டாட்டி."

"அவாளெல்லாம் எதுக்கு?" உயதிக் கொட்டியதை திரும்ப வாயிலா அடைத்துக் கொண்ட முடியும்?

"என்ன அப்படிச் கேட்டுட்டீர் குழந்தை களைத் தனியாகவா இவ்ளோ தூரம் அனுப்புவா? கூட்டிண்டுதான் வரணும்! நாணாவேர்ந்தும், காட்கோபர்வோர்ந்தும், அவ்வளவு தூரம் வர்றவங்களை, சாப்பாடு போடாம எப்படி பத்து மணிக்கும் பதினொரு மணிக்கும் அனுப்பறது?"

இடுப்பித்து அரை மணி நேர விடுப்பும் போயே போச்சு' பிரிட்ஸுதத் திறந்து கணக் கெடுத்தால், நேர காய்கறி இதற்குள் மணி இரண்டு, சமோசா, சிப்ஸ் இத்யாதி வாங்கி வர கணவர் ஓட, இரண்டு பாத்ரிரங்கலில் ரஸ்னா, சர்க்கரை, தண்ணீர் கொட்டி விட்டு, காய்கறி தேடி மாரக்கேட், ஓடினேன்.

மூச்சிரைக்க திரும்பி வந்தால், வீடு அமர்க்களமாக இருந்தது. சனையல் அறை யில் கால் வைக்க முடியாத அளவு ப்ளாஸ்டிக் டைசன் மயம். "ஆளுக்கு இரண்டு" கண்களில் மொக்காள் சமோசாக்கள் இரண்டு பைகளிலிருந்து முழித்தது. இதைத் தவிர பெரிப்பய்ய பாக்கெட்டுகளில் லிப்ஸ், ஜீராஸை ஒழுக்க விட ஆரம்பித்திருந்த ருராப் ஜாமுன் பெட்டிகள். அத்தனைக்கும் சம்புடம் இங்லாதி பாரத்தெடுத்து, போட்டு வைத்து, சமோசாவின் இரண்டு சட்னி களைப் பாத்ரிரங்கலில் ஊற்றி வைத்து திமிர்நதால், கணவர், "இதைக் கொஞ்சம் பிடிச்சுக்கோ" என்றார். ஹாலில் பழின், பெப்பர் அலங்காரம் இங்லாதிக்கு கைகொடுக்கப் போய் பத்தே நிமிடம்.

"என்ன கறி பண்ணப் போறோ? கூடவே ஒரு தமிழ்ப்பச்சடியும் பண்ணிடு. அப்பளம் இருக்கா? நாலே நாலு இருந்தாக் கூட போதும், மாப்பிள்ளைக்கு மட்டும் பெர்ச்சப் போட்டுடு அவருக்கு அப்பளம் இல்லாம சாப்பிடத் தெரியாது பாவம். நான் வேணும்னா காய் நறுக்கித் தீர்றேன்." காய் கறிப் பையைக் கீழே சாய்த்து, எல்லா வற்றையும் வெளியே கொட்டி, பரப்பிக் கொண்டு உட்கார்ந்த மாமியார், "கறிவேப் பிஸை, கொத்துமல்லி போட்டு வெக்க டப்பா குடுத்துடு. பின்ன ஆயத்து போட பாத்ரிரம் குடு" என்றார்.





காசி, டிபன், சைவ உணவுடன் கத்துவங்கள்

**காசி - பூரி - கல்கத்தா - அயோத்யா**



■ பூரி - கோனார்க் - புலோனஸ்வர் - கயா - புத்தகயா - சாரணாத் - விபாச்சகாசி - திரிவேணி 14.8.04 மற்றும் 18.9.04 மற்றும் 14.10.04 மற்றும் 6.11.04 முதல் 10 நாட்கள் ரூ. 3690/- இத்துடன் ஐதழிசைரண்யம் + சித்ரகூடம் - விஜயபுரா பார்த்துவா 15 நாட்கள் ரூ. 4290/- (ரயில்)

**சிம்லா - குளு - முணாலி - வைஷ்ணவி**

■ மதுரா - பிருத்தூவன் - ஆக்ரா - டெல்லி - குருகேத்ரா - சண்டிகர் - சிம்லா - குளு - முணாலி - வைஷ்ணவி - ரோத்தம்பாஸ் - 18.9.04, முதல் 14 நாட்கள் ரூ. 5790/- இத்துடன் (நவசக்திகள்) - வைஷ்ணவி - மகாலட்சுமி - மகா காளீஸ்வரி - ஜிஜ்ஜி மாதா - சாமுண்டாதேவி - காவிராதேவி - ஜாவாலாமுசி - சிந்து பூரணி - மாணசாதேவி - ஜம்மு- அமிர்தசரஸ் - வாகா - பார்த்துவா 15 நாட்கள் ரூ. 5990/- (ரயில் & பஸ்)

**காசி - பண்டரிபுரம் - நாகிக் - ஜெய்ப்பூர் - அமிர்தசரஸ் - டெல்லி - கல்கத்தா - மும்பை**

■ பூரி - கோனார்க் - புலோனஸ்வர் - கயா - புத்தகயா - சாரணாத் - விபாச்சகாசி - அயோத்யா - திரிவேணி - ஹரித்துவான் - ரிஷி கேசம் - வாகா - மதுரா - ஆக்ரா - பிருத்தூவன் - ஜெய்ப்பூர் - நாகிக் - தடோவனம் - முக்திதாம் - மும்பை - பண்டரிபுரம், 14.8.04 மற்றும் 18.9.04 மற்றும் 14.10.04 மற்றும் 6.11.04 முதல் 22 நாட்கள் ரூ. 6390/- (ரயில்)

**காசி - கேதார் - பத்ரி - அமிர்தசரஸ் - ஜெய்ப்பூர் - கல்கத்தா - உஜ்ஜயினி**

■ பூரி - கோனார்க் - புலோனஸ்வர் - கயா - புத்தகயா - திரிவேணி - அயோத்யா - ஹரித்துவான் - ரிஷிகேஷ் - வாகா - டெல்லி - ஆக்ரா - மதுரா - பிருத்தூவன் - ஜெய்ப்பூர், 18.9.04 மற்றும் 14.10.04 முதல் 20 நாட்கள் ரூ. 6390/- (ரயில் & பஸ்)

**அந்தமான் தீவுகள் - ANDHAMAN ISLANDS**

■ 20.8.04 மற்றும் 14.10.04 முதல் போக வா, கப்பல் A/C பங்கு கிளர்ஸ் 10 நாட்கள் ரூ. 7990/- போக கப்பல், திரும்பிவர விமானம் 3 நாட்கள் ரூ. 14990/-

**விமானச் சுற்றுலா**

■ காசி - திரிவேணி - ஹரித்துவான் - ரிஷிகேஷ் - டெல்லி - ஆக்ரா - ஜெய்ப்பூர் (ரயில் & விமானம்) டெல்லி To ஜெய்ப்பூர் விமானப் பயணம், 18.9.04 மற்றும் 14.10.04 முதல் 10 நாட்கள் ரூ. 6490/-

**குமரகம் - குருவாயூர் - குற்றாலம் - மூணார்**

■ சுருளி தீர்த்தம் - தேக்கடி - மூணார் - காலடி - குருவாயூர் - கொச்சி - கோட்டாளிக் கரை குமரகம் - திருவிஸ்லா - குற்றாலம், 13.8.04 முதல் 7 நாட்கள் ரயில் & கல்கஸ் பஸ் ரூ. 1800/- (சென்னை To சென்னை)

**குமரன் டிராவல்ஸ்**

20, வடக்கு சித்திநாத் வீதி, மதுரை- 625001. போன்: 2621519, Call No: 98423-52105

கிளைகள்: P.V.T. டிராபிங் கம்பன்ஸ், 22, பெருந்தாள் தெரு, சென்னை - 17, போன்: 55181480, Call: 9840392105

82, 4வது கிளர்ஸ், கொந்தகம், திருச்சி-1, போன்: 463649, செல்: 3220497

அரக்க பரக்க கதிரை வந்ததி. கடண்டை  
கருக்கி, ரசத்தைப் பெருக்கி, குழம்பை கலக்கி,  
நளையலையைத் தவிர்க்க, தின்று கொண்டு  
குடாக ஒரு காப்பியை முழுக்கிவிட்டு (மற்ற  
வர்களுக்கு கொடுத்த பிறகுதான், தோழி  
கனேர இரண்டாவது குக்கரை அடுப்பில்  
ஏற்றவும் "டிங் டாங்"

வேற்றுடைக்கு மாற, உன்னை ஒடினேன்.  
ஒவ்வொரு பொடிசாக லிட்டிற்குள் நுழைத்  
துது. நேற்று வரை, எவ்வளவு அறைகளிலும்  
செருப்புடனே வணைய வந்து சகலமாகப்  
பழைய கட்டிகளுக்கு பார்ட்டி ரூட் வந்து  
விட்டது போல. வெகு தூக்கிரைதலாக  
சோபா விளிம்பில் உட்கார்ந்து, மெல்லாக  
அசட்டுச் சிரிப்பு சிரித்து, "ஹாப்பி பர்ட்டே  
சாய்" என்றார்கள். ஆளுக்கு ஒரு மூலையில்  
உட்காரப் பார்த்தவர்களை எழுப்பி, தொப்பி  
சாக்லெட் கொடுத்து, சண்டர்டெய்ன்  
மெண்ட் என்ஹி பெயரில் அவர்களுடைய  
தோக்குகள் சொல்யச் சொல்யி முடுக்கி  
விட்டு, செகண்ட் ரவுண்டிற்குத் தயாரா  
மேன்.

கேக்கின் மேலிருந்த அலங்காரத்தைப்  
பார்த்து,

"ஹை... ராபிட்" என்றான் பின்னை.

"அயோ... பே தோ ராபிட் துலி ஹை... ஹு  
தோ... பே தோ மயன் ஹை..." எந்தெனா எலி  
போலக் கீச்சிட

"இது ராபிட்டான், பின்னையாண்டான்  
முறைக்க நிமிடத்தில் இரண்டு உட்கியாகப்  
பிரிந்த பண்டைய, மீண்டும் ஒன்றுதிரட்டி.  
கேக் கட் பண்ண, பதிலைத்து நிமிடம்  
போலாயிற்று. அடுத்து வந்த கட்டம்தான்.  
என்னை உதறல் எடுக்கச் செய்தது - எந்தாகல்  
விதிபோலம்!

விக்கிராத்த் - "ஆண்ட்டி, எனக்கு ரெண்டு  
சமோசா வேண்டாம்."

பின்னை - "அம்மா, நன்யிக்கு ரண்ணா  
வேண்டாமாம், ஹஸ் வாட்டர் கேக்கறா."

பிரீத்தி - "மாமி, எனக்கு கீன் ரண்ணா  
குடுங்கோ."

கணவர் - "சிப்னை எதுல போட்டு செச்  
கட்டே? பச்சைக்கு மனிட் சட்னி வேணு  
மான்னு கேளு"

நாத்தி - "என் மச்சினருக்கு ஒரு காப்பி  
போட்டுக் குடுத்துடு. அவசரமில்லை.  
சட்னியை பரிமாறிட்டே வா."

மீதேனா - "இது ஸாரம் பிடிக்கலை நேற  
ப்ளேட்டுல சிப்ஸ் வேணும்"

ராஜேஷ் ஒற்றைக்காலில் தர்த்தனம் செய்  
தான்.

"ஆண்ட்டி சண்டால் திதர் ஹை?"

"சாண்டாஸ்! என்னடா கேக்கறான்  
இவன்?"

"சாண்டாஸ் இவ்வய்யா, சண்டாஸ் ஆய்  
போணும் போவ இருக்கு, டாப்லெட்  
எடுக்கேன்னு"

"டாப்லெட்டை கை காண்பிச்ச வீடுடா,  
இங்கியே போவிடப் போறான்!" அவநி  
சேன்.

விசால் - "மன்னி, அப்பாக்கு லூஸாப்  
ஜாஸன் வேணுமாம்" எல்லோருக்குமே ஒரு  
ரவுண்ட் குலாப்ஜாமான் கேட்டு சீட்டு  
வத்தால், கிச்சன் புத்தம் தடந்த இடம்  
மோலிருத்தது.

ஒருவழியாக டிபன் கடை முடித்து,  
சிப்டன் ரிசிங் செய்து, ரிடர்ன் சிப்டல்  
கொடுத்து, குழந்தைகளுக்கு 'டாட்டா'  
கூட்டி அனுப்பி வைத்து விட்டுத் திரும்பி  
னாங், ஹால் பஸ்ஸுக்குவந்து. எங்கு லாணி  
னும் தொப்பி, ரிப்பன், பழன், சிப்ட்  
ராப்பா, சமோசா துண்டு தொறுங்கிய சிப்ஸ்,  
தகவிய பேப்பர் கப்புகள். இதற்குள் மணி  
ஒன்பது.

"வேட்டாக சமோசா சாப்பிட்டதில்  
பசியில்லை. திம்மதியா அண்ணாமலை  
மார்த்துட்டு 9:30க்கு சாப்பிடலாமே" பெரிய  
மசட் முடிவு செய்ய, அசடு வழித்து  
கொண்டே சிரித்து வைத்தேன். வேறு  
என்னத்தைச் செய்ய?

இதற்குள் பின்னையாண்டான் அவனு  
டைய அத்தை மகனார்களுடன் சேர்ந்து  
பெட்ரூமில் அடித்திருந்த ஜாட்டியில்,  
அலமாரிகள் "பே!" கிசீப்ட் பேப்பர்கள்  
'டொர்! பொம்மைகள் 'பொத்'

எல்லோரும் சாப்பிட்டு முடித்து, பேசி  
கடைசியில் 'டாட்டா' சொல்லி விட்டுக்  
கிணம்பிய போது நேரம் இரவு மணி 12:30

"சாப்பாடெல்லாம் தினைப்ப யிஞ்  
சிடுத்தே. அதிகமா பண்ணிட்ட போலி  
ருக்கு" கணவர்.

"சமோசா, ஜாஸன் கூட தினை இருக்கு"  
மாமியார்.

"கவலைவில்லை, ஜாணக்கு சமோசாலை  
பெய்லாம் சாப்பிட்டுடலாம்" நான் கூற,

"ஏன்? ஜாணக்கு உனக்கு பர்ட்டேயா?"  
கணவர் மெண்டலடித்தார்.

"இல்லை... ஹாலிடே" என்று கூறிப்படி  
சோபாவில் சாய்ந்து கண் மூடினேன்.

“உங்கள் மனைவியின் பெற்றோர் அல்லது உங்கள் பெற்றோர், இதில் யார் உங்கள் கூடவே வசிப்பது நல்லது என்று கருதுகிறீர்கள்.”

புள்ளி விவரம் தயாரிப்பதற்காக பல கணவர்களிடம் கேட்கப்பட்ட கேள்விகளில் இதுவும் ஒன்று. அதற்கு, "என் மனைவியுடைய பெற்றோர்" என்று பதில் அளித்த கணவர்கள்தான் 30 சதவிகிதத்திற்கும் மேல். ஒன் இப்படி சொல்வதீர்கள் என்று கேட்டதற்கு, "உண்மையில் என் பெண்டாட்டியுடைய அம்மா அப்பா என்றால்தான் எங்கள் வீட்டு யேசுஸ்ஸளில் நிறைய உதவி கிடைக்கும்" என்று பதில் கிடைத்தது.

இந்த விஷயம் தம் உரை பத்திரிகையில் படித்தது இல்லை. இந்த



**கீதா பென்னெட்**  
வருடம் மார்க் மாநம் பெனிலந்த  
'நெர்ட் பூக்' என்ற பிரபலமான  
அமெரிக்கப் பத்திரிகையில் வந்தது  
என்றால் நம்ப முடிகிறதா? வீட்  
டுக்கு வீடு வாசப்படி. எளிதது போல இந்த வீடுபத்தில் எல்லா நாட்டிலும்  
இப்படித்தான் போல இருக்கிறது.

சமீபத்தில் சென்னை விஜயத்தின் போது கேட்கும் கனம் ஒன்றின் பேச ஆளுத்திருந்தார்கள் இந்த மாதிரி கூட்டங்களில் எங்குமே பிடித்து என்னவென்றால் நான் பேசுவதை விட மற்ற பெண்கள் பளிர்ந்து கொள் கிற, பரிமாற்றிக் கொள்கிற பற்பல நடைமுறை விஷயங்களைக் கேட்பது தான். இந்தக் கூட்டங்களில் ஒரு பெண் தன் மனம் விட்டுப் பேசிவது மிகவும் யோக்கை வாகத்தது.

பெண்ணைப் பெற்று கையாளும் செலவு கொடுத்து விட்டு அவற்றை உடனடி குடும்பமும் பக்கத்திலேயே இருந்து விட்டால் அந்தப் பெண்ணை மூலமுறை தம்பதிகளுக்கு 'ரிஸையர்ட் வாழ்க்கை' என்பதே இல்லவ. மூலகியமாக பெண்ணைப் பெற்ற அம்மாக்களுக்கு.

**கீதா பென்னெட்**

[illegible]

இந்தக் காலத்தில் முக்கூலியாகி பெண் ண் திணை வெளியில் போய் வேலை பார்ப் பது என்பது சகஜமாக இருக்கிறது. பல சென கரியங்களுக்காகத் திருமணம் ஆன கையோடு தனக்குடித்தனம் வந்து விடுவது வழக்கமாகி விட்டது. குழந்தை பிறந்த பிறகும் வேலைக்குப் போக வேண்டிய தீர்ப்பதம். அந்தச் சின்னஞ்சிறுசைக் கரள் அல்லது ஆயாவிடம் விட்டு விட்டுப் போக வேண்டும். இதற்கு செலவு ஒரு பக்கம். இன்னொன்று அவர்கள் நமக்கு தெருநிலி யவர்கள் மாநிரி கருத்தாக குழந்தையைக் கவனித்துக் கொள்வார்களா என்று பயம். அந்தச் சமயத்தில்தான் குழந்தையைப் பாட்டி-தாத்தா பார்த்துக் கொண்டால் எய் வளவு நன்றாக இருக்கும் என்று தோன்று கிறது.

எத்தனை குடும்பங்களில் பிள்ளை வலிந்துப் பெற்றோரை கூப்பிடுகிறார்கள்? அது என்னவோ உடனே திணைவுக்கு வருவது மானவியின் அம்மாதான். பெண் ணைப் பெற்றவர்களுக்கும் 'மாட்டேன்' என்று சொல்ல பயம், தயக்கம். நம் பெண் தானே கஷ்டப்படுகிறாள் என்று ஒரு பக்கம் பரிதாபம். இன்னொரு பக்கம் மறுத்தால் மாப்பிள்ளை விட்டார் என்ன திணைப் பார்க்கலோ என்ற பயம் எல்லாமாக சேர்ந்து பெண் வேலைக்குப் போகும் தேரம் அவளு டைய குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ளும் பெரிய பொறுப்பு வந்து சேருகிறது. சில சமயங்களில் சமைமல் செய்து விட்டையும் பராமரிக்க வேண்டும். அதைப்பற்றும் ஒய்வு எங்கே? ரீஸையர்மென்ட் எங்கே?

சரி. இதற்கு சம்பளமாவது வாங்கிக் கொள்ள முடியுமா? பெண்ணும் மாப்பிள் ணையும் கொடுத்தாலும் கூட அதை வாங்கிக் கொள்வது நாகரிகமாக இல்லை. பெண் ணிடமே பரமம் வாங்கிக் கொள்வதா என்று

வெட்கம் ஊர் என்ன சொல்லுமோ என்ற பயம் வேறே.

என் எதிரே பேசிக் கொண்டு இருந்த பெண்மணியின் சொந்த அனுபவம்தான் இது என்று புரிந்தது. அது மட்டும் அல்ல. அவரை மாநிரியே தங்களுடைய நாட்களும் இப்படித்தான் கழிவின்றன் என்று மற்ற சில பெண்களும் சொல்ல ஆரம்பித்த போது தான் ஒருசில அம்மாக்களுக்கு வேண்டு மானால் இது பெரிய விஷயமாக இல்லாமல் ஏன் சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாக கூட இருக்கலாம், ஆனால் பல பெண்களும் ஒய்வுகாலத்தைத்தான் ஆவலோடு எதிர் பார்க்கிறார்கள் என்பது புரிந்தது.

தாம்பத்தியம் என்று வரும் போது ஆணும் பெண்ணும் சமமாக ஒரே மாநிரி தான் வாழ்க்கை பாரத்தைக் கமக்க வேண் டும் என்று மத்திரம் சொல்லி கல்யாணம் நடக்கிறது. அந்தச் சமத்துவம் மாப்பிள்ளை யின் பெற்றோர், பெண்ணைப் பெற்றோர் இருவருக்கும் இடையிலும் இருக்க வேண்டும் தானே! ஆனால் நடைமுறையில் மாப் பிள்ளை விட்டார் முன் பெண் விட்டார் ஒரு படி இதயத்தின் நக்க வேண்டி இருக் கிறது. மாப்பிள்ளையின் உறவுக்காரர்கள் தண்பர்கள் முகம் கனிக்காமல், மனம் கோணாமல் எத்தவித தொத்தரவும் இல்லா மல் திருப்தியுடன் திருமண திணத்தில் பய் கேற்க வேண்டிய பொறுப்பு பெண்ணைப் பெற்றவர்கள் தலையில். அத்துப் பொறுப்பு கல்யாணம் முடிந்த பிறகும் தொடர்ந்து என்பதை அறியும் போதுதான் ஏன் இந்த பாரபட்சம் என்று கவலை வருகிறது.

நாகரிகம் மிகுந்த சம உரிமைக்குப் போராகும் அமெரிக்காவிலும் இதே கதிதான் என்று வேண்டுமானாலும் முன்னை சொன்ன புள்ளி விவரத்தைப் பார்த்து அல்ல சந்தோஷப்பட்டுக் கொண்டலாம்.

தாம் இப்போதெல்லாம் வீனக்கெண்ணொயை சமைமையில் உபயோகப்படுத்துவதே இல்லை. ஆனால் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்ற இந்த எண்ணொயை பருப்பு வேகவைக்கும் போது ஒரு ஸ்பூன் விட்டால், பருப்பும் நன்றாகக் குமைத்து, சந்திந்த தண்ணீர் எடுத்தால் ரசமும் நன்றாக இருக்கும். எந்த வாசனையும் வருவதில்லை. சுவையும் கூடுமே தவிர குறைவதில்லை.

- வசந்தா வில்வநாதன்.



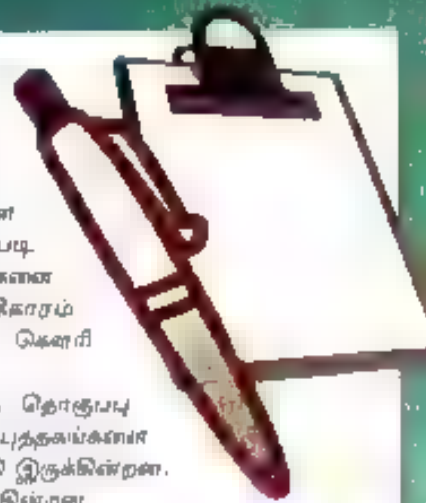


இவ்வு நேரத்தில் திரையுப் புத்தகங்கள் படிக்கும் -ஆர்வமும், இந்திய மொழிகளில் இரண்டு மொழி களைக் கற்றுத் தேர்ந்ததினால் கிடைத்த அனுபவமும், இலக்கிய ரசனையும், நேரத்தை உபயோகமாகப் பயன் படுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற கய ஆர்வமும் உள்ள ஒரு பெண்மணி - வேலைக்குப் போகாத பெண்மணி - எப்படி ஒரு மொழியில் இருந்து இன்னொரு மொழிக்குப் புத்தகங்களை மொழிபெயர்த்து எழுத்துலகில் தளக்கென் ஒரு அங்கீகாரம் தேடிக் கொள்ளலாம் என்பதற்கு ஒரு சிறந்த உதாரணம் கௌரி கிருபாநந்தன்.

இவர் இதுவரை 23 நாவல்களையும், 3 கிறுகளைத் தொகுப்பு களையும், 4 கயமுன்பேற்ற தூக்களையும் ஆக முப்பது புத்தகங்களை தெலுங்கில் இருந்து தமிழில் மொழிபெயர்த்து பிரசுரமாகி இருக்கின்றன. இன்னும் பல நூல்கள் பிரசுரிக்கப்படும் திசையில் இருக்கின்றன.

இப்படிப்பட்ட மொழிபெயர்ப்பாளருக்கு தமிழை எழுதப் படிக்கக் கற்றுக் கொண்டது தனக்குத் திருமணமான பிறகு 22 வது வயதில்தான் என்று நாம் தெரிந்து கொள்ளும் போது அவருடைய சாதனை நம்மை பிரமிக்கச் செய்கிறது. தாம் 'குடும்பத் தளையி' என்ற புதலி யுடன, 'மொழிபெயர்ப்பாளர்' என்ற அங்கீகாரத்தை அடைந்த காதையை அவரே கவனபட்ச சொல்பிறார்..

"நான் பிறந்தது திண்டுக் கவலில் என்றாலும் வளரத் தது எல்லாம் ஆந்திர மாநிலத் திவதான். நாய்மொழி தமிழ் என்பதால் விட்டில் பேசும்



# என் தமிழை அங்கீகரித்தது மங்கையர் மலர்!



மொழி தமிழாக இருந்தது ஆனால் எழுதப் படிக்கத் தெரியாது பள்ளி கல்வியறிவளிப் படிக்கும்போதே ஏராளமான புத்தகங்களை, குறிப்பாக நாவல்களைப் படிக்கும் ஆர்வம் இருந்தது கற்றுக்கொண்ட 'மெலட்டு' என்கிற இடத்திற்கு என் கணவருக்கு (வங்கியில் வேலையில் இருப்பவர்)

இடமாற்றம் செய்யப்படவே அங்கு சென்றோம் அங்கே உள்ள தூலகம் அருண்மயான தூலகம் ஏராளமான தமிழ்ப் புத்தகங்கள் இருந்தன. தெலுங்குப் புத்தகங்கள் ஏனும் கிடையாது தெலுங்குப் பத்திரிகைகள் வருவதும் கிடையாது படிக்கும் பழக்கம் உள்ள என்னால் புத்தகங் களைப் படிக்காமல் இருக்க முடியவில்லை. அத னால் மெல்ல மெல்ல நாளை சிரமப்பட்டு தமிழ் எழுதப் படிக்கக் கற்றுக் கொண்டேன். முதலில் படிப்பதற்குக் கவனமாக இருக்கும் புத்தகங் களாகத் தேடிப் படித்து படிக்க, தமிழ் படிக்கும் ஆற்றலை வளர்த்துக் கொண்ட பிறகு கனமான

நாவல்களைப் படிக்க ஆரம்பித்தேன். கஜாநா, ஜெயகாந்தன், வாசுதா, இத்திரா பார்த்தசாரதி, அசோகயித்திரன் போன்றவர்களது படைப்புகளைக் கவனித்துப் படித்தேன்.

எனக்கு முதன் முதலில் நான் எழுதும் தமிழ் சரி -என்ற நம்பிக்கையைக் கொடுத்தது மல்கையர் மலர்தான். 1985-ல் விட்டுக் குறிப்பு ஒளிவரை எழுதி அனுப்பியிருந்தேன். அது பிரசுரமானதுடன், அதற்கான சன்மானமும் அப்போது மூன்று ரூபாய் விற்குக் கொண்டிருந்த மல்கையர் மலரின் ஓர் இலவசப் பிரதியும் கிடைத்தது. மிகவும் சந்தோஷப்பட்டேன்.

மீண்டும் சொனாகக்கு வந்த போது, என்டமுரி வீரேந்திரநாத் அவர்களின் நாவல் ஒன்றின் தமிழாக்கத்தைப் படிக்க நேர்ந்தது. அந்த நூலைத் தெலுங்கில் படித்திருந்த நான், அந்த நூலை தமிழில் மொழிபெயர்த்த மொழிபெயர்ப்பாளர் மூல ஆசிரியரின் சொல்லாடலுமையை சரியாகச் செயல்பட்டனா என்பதைக் கோபத்தினால், வறுத்தத்தினால் அவரது நாவல் ஒன்றை தமிழில் மொழிபெயர்த்து விட்டு அவரது அனுமதி கேட்டு எழுதினேன். உடனே அனுமதி தந்தார். அந்த நாவலை புத்தக வடிவில் கொண்டு வர சில பதிப்பகங்களுக்குக் கடிதம் எழுதி அனுப்பிய போது, அல்ல வள்ள நிறுவனத்திடமிருந்து நூற்றாண்டு கண்ட பதிப்பகத்திடமிருந்து தேரில் வந்து சந்திக்கும்படி கடிதம் வந்தது.

அல்லவாணா சீனிவாசன் அவர்களை தேரில் சந்தித்த தினம் எனது வாழ்க்கையில் ஒரு பொண்ணான நான், நாவலின் கையெழுத்துப் பிரதியை வாங்கிக் கொண்ட அவர், அனைத்து படித்து விட்டு நானே நாட்களில் அனைத்து பிரசுரிப்பதாகக் கடிதம் எழுதியிருந்தார். 'அந்தா மூகம்' என்ற முதல் மொழி பெயர்ப்பு நாவல் பிரசுரமானது. இதுனைத் தொடர்ந்து நான் எழுதிய இதுவரை மூப்பது

புத்தகங்களில் பெரும்பாலானவற்றை அவர்களே பிரசுரம் செய்துள்ளார்கள். கடைசி வாகப் பிரசுரமான புத்தகத்தை மலர் மேகலைப் பிரசுரம் பிரசுரித்து இருக்கிறது.

தமிழில் இருந்து தெலுங்கிற்கு தெலுங்குந் தள்ள ஒரு கதைமையும, வாசத்திலிள ஒரு கதைமையும ஷாராஜ் என்பவரது கதைமையும மொழிபெயர்த்துள்ளேன்.

என்னுடைய மொழிபெயர்ப்பு - என்ன யாழிப் பத்திரிகையில் பிரசுரமானால்தான், "உன்னுடைய எழுத்துத் திறமையை அங்கீகரிப்பேன்" என்று சொன்ன என் கணவர் கணையாழி பத்திரிகையில் என்னுடைய மொழிபெயர்ப்புச் சிறுகதை ஒன்று பிரசுரமான போது எனக்குக் கைகொடுத்துப் பாராட்டினார்.

எனது புத்தக சாதனைகளில் பெரு மகிழ்ச்சி அடைந்தவர் என்னுடைய உத்தம வீட்டிற்கு வரும் உறவினர்களிடமெல்லாம் என்னைப் பற்றிப் பெருமைவாகச் சொல்லி மகிழ்வார்.

என்னுடைய கணவர் - கிருபாரத்தன் திறந்த இலக்கிய ரசிகர், நிறையப் படிப்பவர். நிறைய இலக்கிய நூல்களை உண்டு, சொன்னையில் இருந்த போது அங்கே நடக்கும் இலக்கியக் கூட்டங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லார். தற்சமயம் திருவனந்தபுரம் தமிழ்ச் சங்கத்தின் நடக்கும் இலக்கியக் கூட்டங்களுக்கும் அழைத்துச் செல்கிறார், எனது மூன்று மகள்களும் படித்து நல்ல வேலைகளில் இருக்கிறார்கள்.

ஆண்டவன் அருளால் அமைதிபான வாழ்க்கை. தொடர்ந்து என் மொழிபெயர்ப்புப் பயணத்தில் நடந்து கொண்டிருக்கிறேன்.

— கமலநாதன்

### ஈமக்ரோவேய் பால்கோவா - நேரம் 6 நிமிடங்கள்

கண்டன்ஸ்ட் மிக்ச் - 1 டப்பா, தமிழ் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், தெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

இந்த மூன்றையும் அகலமான ஈமக்ரோவேய் பாத்ரிரத்தில் கொட்டி நன்றாக மிக்ச் செய்து விட்டு 3 நிமிடங்கள் ஈமக்ரோவேயில் வைத்து, 3 நிமிடங்கள் கழிந்ததும் அதை வெளியில் எடுத்து ஸ்பூனால் கிளறி விட்டு 2 நிமிடங்கள் ஈமக்ரோவேய் அடுப்பில் வைத்து 2 நிமிடங்களில் வெளியில் எடுத்து கிளறி திரும்பவும் 1 நிமிடம் வைத்து அதன் பின் வெளியில் எடுத்து கிளறினால் பால்கோவா ரெடி. 6 நிமிடங்களில் பால்கோவா ரெடி. குழந்தைகள் பள்ளியில் இருந்து வந்ததும் சூடாகக் கொடுக்கலாம்.



- லக்ஷ்மி மஹாதேவன்.

# பொட்டில் அடித்தாற் போல்...

இனி உங்களைப் பற்றியும் உங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு சரியான தீர்மானமும்  
துல்லியமாக அறிந்து கொள்ள இடேரோ ஓர் உலகத்தரம் வாய்ந்த எளிய வழி.

மனது சரியான பிறந்த தேதி மற்றும் பெயரை அடங்கு பொருத்தமே போதும் மிக துல்லியமாக நம்ம உடம்பு கூறாமலேயே  
பெட்டில் அடித்தாற் போல் துல்லியம் பற்றியும் தாம் சந்தித்து வரும் பிரச்சனைகள் பற்றியும் AAN® விசுவரூபம் மூலப்படி நெகிள்  
பாத்தது போல உறி. திரிதரத் தீவ் வரை சரிபா. மற்றும் சிறந்த பரிசு நுரைமலைப் பற்றியும் ஆசைமனை வழங்கி வருகிறார்  
அமெரிக்க Master of AAN® திரு 'பக்ஷி' தி வேணுகோபாலன் கூலகை இம் இதழில்விசுவரூபம் மூலப்படி AAN®  
மூலப்படி பரிந்துரைக்கப்பட்ட தடவலுக்கு மட்டுமே சந்தேகத்தி பெற்றுப்பட்ட (Recognized & Enrolled) உலகத் (International)  
இரத்தினம் உலகனை வழங்கி கூலகைத், உருவம் அநிசிக்கத்தம் திவ்யமகை திவ்யதிரம் வருகிறார் 15 வருடங்களுக்கும்  
மேலாக அனுபவம் மிக துல்லியம் பற்றியும் உரை Institute of Numerology (R&D)யில் சீவிச் பெயர்ப்படி உலகத்

இந்த அருமனை உலகமே பரிசுத்தம் விருந்தும் தொதிடான மற்றும் என் சைத் திருக்கல் மனதுமனை கூலகை  
நெகிள்படியே மூலப்படி பெய்து வருகை ஏற்று உலகம் விருந்தும் திரு 'பக்ஷி' தி. வேணுகோபாலன், மேலும் உலகலுக்கு  
அறிக்கைமேலும் அமைப்பையும் உருவாக்கி எந்தத் தொழி, என்ன விடாபடி பெய்தும், குறியை உலகத்தில் பெரு பெய்தி  
பெயரார் எக்புதும், அநிசிக்கம் பெய்தி. இரத்தி - கேது தொருக்கைல் ஏற்புதும் திருமனைத் தடவலகை ஏற்று பரிசுரங்கல்  
மூலம் ஓர் திவ்யத்தி வெவ்வுது. ஆறுதத் திருபு. சைநாடய வேலு வாய்ப்பு. உலகனை சரித் ஆன் - பெயரின்  
ஒருகல் மேலு பமமே சந்தேகங்களுக்கும் அத்துடன் ஒருகேரு இரத்தின மானல் உலகமனை Energies (either Projective +  
or Receptive - Measured in Electron Volts - eV) வெளிவிடுகிறது (அ) உலகிடுகிறது எக்புதும், மேலும் இவ்வுரை தாம் எக்பு  
ஒருகலினைத்தும் பகாடுதத் மேலும் உலகமது (In order to regain the equilibrium position in our body Electro -  
Magnetic field - AURA) இவது AAN® மூலத்தில் மட்டுமே மிகத் தொகை அறி மூலிடுது  
(ச.உ) ஒரு சந்தேகப்பட்ட உலகனை கூலம் 55 eV Projective Wave Energy வெளிவிடுகிறது  
Courtesy: Gemmological Association of Great Britain  
இவது தொட்டி மூலம்: (பெயர்ப்படி)

பக்ஷி தி. வேணுகோபாலன் Master of AAN® & Aura Viewer

(Senior Member, Institute of Numerology (R&D) Mangal Raya, New Delhi - 110 004)

ஆலோசனைக்காக : 8. வடாசி வீதி, கமராஜ் தகர், (மேல்), சென்னை-600 011.

மனமும் மற்றும் வெவ்வி பளிசி அருகில்) பக்ஷிச்சேரி - 605 011.

Phone: 0413- 2211667 Cell: 98423 - 56855 'AAN' - ADVANCED AURIC NUMEROLOGY

Consulting Hours : 9.00 a.m. to 1.00 p.m. & 3.00 p.m. to 8.00 p.m.

Space Sponsored by Institute of Numerology (R&D) New Delhi

Do you know  
what is NAME?

N = Name's  
A = Abstract  
M = Maintained by  
E = Eternal



## தக்ஷிணமூர்த்தி

டீர்ஸ் & டிராவல்ஸ்

புது மன். இ., ஆன்மிக ரோடு (தருமத்தின் கண்டம் சிறிம்)

செந்து மகாபலம், சென்னை 600 013.

போன்: 52073361/52073362 மொபைல் 98400 90954

ச.மெயில் : dakshinamurthyshoo.co.in

மந்திராலயம் 11.8.04, 8.9.04, 6.10.04, 24.11.04 (3 நாட்கள்) ரூ. 950/-

சீரடி - ரத்தினக்கால் 22.9.04, 27.10.04, 17.11.04 (4 நாட்கள்) ரூ. 1,700/-

சீரடி - பண்டாரிபுரம் 15.8.04, 15.12.04 (5 நாட்கள்) ரூ. 2,400/-

பத்ரிநாத் - கேதார்நாத் 3.9.04 (12 நாட்கள்) ரூ. 6,550/-

மஹாலய பகவும் ஸ்பெஷல்

(அலகாபாத் - காசி) 27.9.04 (10 நாட்கள்) ரூ. 4,575/-

அறுபடை வீடு 9.10.04 (5 நாட்கள்) ரூ. 2,975/-

வாழ்வின் ஓர் அபூர்வ வாய்ப்பு

4990/-க்கு தீக்கல் குடும்பத்துடன் தங்கி மயிர் - 3 இரவுகள் / 3 நாட்கள் \*  
சென்னம் ஒரு சற்றுமாத் தலம் - ருமெரி/மனாரி/புள்ளிவிவ/புரி/ கோவா/ ஊட்டி/  
ஏற்காடு/ மொண்டக்காலை அல்லது மூலாறு

\* விதிமுறைக்கு உட்பட்டது





**காடுகளில் கிடைக்கும்**  
கனிகளை மட்டும் உண்டே  
யோகிகளும், சித்தர்களும் எந்த நோய்  
நொடியும் இல்லாமல்  
ஆரோக்கியமாக நீண்ட நாள்  
வாழ்ந்தனர்.

பழங்களைச் சாப்பிடும் போது,  
சில முக்கியமான விஷயங்களை நாம்  
கவனத்தில் கொண்டால்,  
சித்தர்களுக்குக் கிடைத்த பலன்கள்  
தமக்குமே கிடைக்கும். ஆனால்  
பலருக்கு பழங்களை எப்படிச்  
சாப்பிடுவது என்பதே தெரிவதில்லை.

பழங்களில் மென்மையான வைட்டமின்களும், கனிமச் சத்துக்களும்  
உள்ளன. எனவே முடிந்தவரை கத்தியால் பழங்களை அறுக்காதீர்கள்.  
இதென்ன கலாட்டா? இத்தனை நாளாய் கத்தியால் வெட்டித்தானே



சாப்பிட்டோம். எளிதிற்குள்ளா?

விஷயத்தைக் கேளுங்கள்.  
பழத்தின் சதைப் பகுதியைக்  
கத்தியால் அறுக்கும் போது,  
கத்தியின் கூர்மையான  
முனையும், உலோகத்  
தன்மையும் சில  
முக்கியமான  
சத்துக்களை  
சேதப்படுத்தி விடும்.  
இளையவர்கள்  
பற்களால் கடித்து

# தோலோடு 'உய்யடியே' சாப்பிடலாம்!

உண்பதால், பல் பலம் பெறுவதுடன் சுத்தமாகவும் விளங்கும். முதியவர்கள்  
எக்யால் பிடித்து உண்ணலாம். இல்லையெனில் கத்தியால் வேலாகக் கீறி  
எடுக்கலாம்.

எப்போதுமே பழங்களை வெட்டினால், உடனே சாப்பிட்டு விட வேண்டும்.  
இல்லையேல் காற்றிலுள்ள ஆக்ஸிஜனுடன் வினை புரிந்து,

சத்துக்களெல்லாம் நீர்த்துப் போகும். வெட்டிய  
பழங்களை சீப்பிரத்தில் வைத்தாலும் கவனமும்,  
சத்துக்களும் டாட்டா காட்டி விடும்.

பழங்களை வெட்டி, நிறந்து வைத்திருந்தால்,  
அதில் கிருமிகள் சொட்டமடிக்க ஆரம்பித்து  
விடும். உடனுக்குடன் சாப்பிடுவதே உத்தமம்.

சில வகைப் பழங்களை இரவில் சாப்பிடக்  
கூடாது. முக்கியமாக வாழை, கொய்யா, பப்பாளி  
போன்ற சதைப்பற்றுள்ள பழங்கள் எலிதில்  
தீரணமாகாது. காலை உணவுதான் பழங்கள்  
சாப்பிட சரியானத் தருணமாகும். பழங்களைச்



சாப்பிடுவது பற்றி ஒரு 'பழ'மொழி சொல்வதுண்டு. "காளையில் தங்கம்! பசுவில் வெள்ளர்! இரவிலே ஸ்யம்!"

தாய்ப்பாலில் கூட பூச்சிக்கொல்லி மருந்து கலந்து விட்ட இந்தக் கலிகாலத்தில் பழங்கள் மட்டும் தப்புமா என்ன? பழங்களை வெறுமனே கழுவினால் மட்டும் பத்தாது. இலேசான சுடுதண்ணீரில் பத்து நிமிடங்கள் பழத்தை ஊறவைத்து, பின் ஒரு மென்மையான பிரஷ்வினால் தேய்த்துக் கழுவிய பிறகு சாப்பிட வேண்டும்.

சில பழங்களில் அதன் தோலுக்கு மிக அருகில்தான் நிலையச் சத்துக்கள் உள்ளன. தோலை நீக்கி விட்டுச் சாப்பிட்டால், பல முக்கியமான சத்துக்கள் போய், உங்கள் குப்பை வாஸ்க்குத்தான் போஷாக்குக் கிடைக்கும். ஆப்பிள், பேரிக்ராய், கொய்யா, பீச் போன்ற மெல்லிய தோலுள்ள பழங்களை எல்லாம் 'அப்படியே சாப்பிட வேண்டும்' தோல் வேண்டாம் என்று குழந்தைகள் அடம்பிடித்தால், தோலை விண்ணாக்காமல்

சட்னி செய்து விடுங்கள்.

சிலருக்குப் பழங்கள் எவ்விதில் ஜீரணமாகாது. அப்படிப்பட்டவர்கள் பழம் சாப்பிட்டதும், ஒரு தம்ளர் வெந்நீர் குடிக்கலாம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும்தானே!

மேலும், 'முள்ளை முள்ளை எடுப்பது' போல், பழ அஜீரணத்திக்கு பழமே மருந்தாகும். எப்படி? மாம்பழம் அஜீரணமென்றால், மாங்கொட்டையின் உள்ளே உள்ள பருப்பைச் சுட்டுச் சாப்பிட வேண்டும். பலாவுக்கு வேகவைத்த பலாக்கொட்டை, வாழைக்கு - வாழைப் பழத் தோலின் உட்பகுதி மருந்தாகும். எப்போதுமே பழம் சாப்பிடும் போது, நிதானமாக, மிக நன்றாக மென்று, வாயில் சாறாக மாற்றிய பிறகு விழுங்கினால் கவனவியை இல்லை.

பழங்களை வாங்கி ஸ்டாக் வைக்காதீர்கள். ஃப்ரெஷ்ஷான புதிய பழங்களில்தான் சத்துக்கள் குறையாமல் இருக்கும்.

— தஸ்மீனா அப்சர்.

## இம்மாத இல்லத்தரச்

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : சுவையான 'குறி'

கடைசி தேதி : 15.8.2004

என்ற தலைப்பில் சமையல்

குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

காலத்திற்கேற்ற மாற்றம்

# சுகந்தி உடனடி சாம்பிராணி

புகைக்கு  
உகந்தது



உடனடி  
சாம்பிராணியின்  
முகனோடி



இயற்கையானது



எல்லாவற்றையும் விட சிறந்தது.

**BEWARE OF IMITATION**

பிரிஸ்காஸ் பிரிஸ்கட்

## டயாவின் பிரிஸ்கட்

சர்க்கரை சேதமடையாமல் சிறந்த அத்து உணவு டயாவின் பிரிஸ்கட்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் பரிசு அடுக்கும் போதுதான்  
டயாவின் பிரிஸ்கட் அப்பிடலாம்.

1. சிறந்ததில் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைத்து உதவுகிறது.

2. சர்க்கரை நோயின் பரிசுடாகப் பயன்படும் குறைகிறது.

3. நோயு தடுக்க உதவுகிறது.

4. பரிசு குறைகிறது.



விவரம் அறியுங்கள்:

குளோபல் மிடுக்கொர்க்,

9, கண்ணகரன் தெரு, அம்பாதுபுரம், கோ., மதுரை, சென்னை - 24. தொலை: (044)24354133, 23722655.

# ‘எம்போஸ்’ ஓவியங்கள்!



**வ** ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மிஷன்

களைக் கொண்டு எதக்கப்பட்ட  
மாம்பிராய்டரி ஓவியமே! அல்  
லது கத்தரித்து ஒட்டிச் செய்த  
ஒட்டுச் சித்திரமோ என்று எல்  
லோரையும் வியந்து தடவிப்  
பார்த்துத் திகைக்கச் செய்து  
விடும் இந்த ‘எம்போஸ்’ வரைந்து  
வாணமீடும் போது தட்டையாக  
வும், இயல்பாகவும் இருக்கும்.  
இவ்வகை ஓவியங்கள் பின்பக்கம்  
குடான அயர்ஸ் பாக்ஸ் பட்  
டதும் சற்று பெரித்த நிலையில்

உபயோக எழுமபி வரக காணும் போது விவரமாகவும் இருக்கும்.

பெரும்பாலும் இவ்வகை ஓவியங்களை கீப்பெய்ட் கிளாசு  
எனப்படும் சளைமான வெல்வெட் துணிவிலும், சிலக், பரளி  
யஸ்டா, பட்டு போன்ற வழுவுழுப்பான துணிவிலும் பருத்தி  
துணி மேலும், பக்குவப்பட்ட அரச இலைகள் போன்ற  
அருமையான துருதாங்கும் இலைகளின் மேலும் தீட்டி அழகு  
பார்க்கலாம்!

இலைகள் தன்னிர் பட்டாலும் அழியாத தன்மை கொண்டதாக  
இருப்பதால் ரெடிமேட் சட்டைகளில் செய்து விற்பனைக்கு தருவதி  
லும் சிரமம் இருக்காது. அதிலும் தற்போது பண்பளப்பான சம்பிகள்







கருத்த மரபுகளின் கிளை. இது போன்ற எம்ப்ரோஸ் ஒயிலங்களைச் செயல்வழிமுறைகள் என்று விட்டதால் பலருக்கும் இதுபோன்ற ஒயிலங்களைச் செய்து பார்க்க ஆர்வம் வந்துள்ளது.

சென்னை திருகரில் இதுபோன்ற எம்ப்ரோஸ் ஒயிலை பழக என்று அழைக்க

புள்ள மறுபார்வைகள் என்று சொல்பவர்கள் இருக்கின்றனர். இப்போது துணியில் பிரிவை செய்வதில் -அந்த புள்ளை வாயில் வந்து துணியின் புனத்துள்ள பக்கம் செய்வதில் புள்ளின் முனையில் உள்ளது. தெளித்து அவரின் செய்வதில் புள்ளை பட்டம் என்று உப்பலாக அருமைகள்

வெண்ணை நிறத்துடன் வந்து விடும். அதன் மெல் தீய்கள் விரும்பும் வர்ணங்களை இட்டு பெயிண்ட் செய்யலாம். மிகவும் அருமையாக வந்து விடும்.

இதுபோன்ற ஒவியங்களை இரண்டு வகையாக அயர்ன் செய்யலாம். ஒன்று முதலிலேயே அயர்ன் செய்து படத்தை எழும்பச் செய்துவிட்டு வர்ணமிடுவது, மற்றது படத்தை முதலிலேயே வர்ணமிட்டு விட்டுப் பிறகு நன்கு ஒருநாள் காய்ந்ததும் அதன் பின்பக்கம் அயர்ன் செய்து படத்தை எழும்பச் செய்வது! இரண்டுமே தன்றாக வரும். சரி, உங்களுக்கு இவ்வகை ஒவியங்களை செய்து பார்க்க ஆசைதானே? செய்து பாருங்கள். துணி வர்ணமிடுவதில் உங்களுக்கு அனுபவம் இருந்தால் மிகவும் கலப்பமாகச் செய்து விடலாம்.

### தேவைப்படும் பொருள்கள் :

ஃபெயிலால் எளப்படும் துணி வர்ணங்கள் ஒரு செட் (முக்கிய ஐந்து வர்ணங்கள்), பஃபி மீடியம் - 3 பாட்டில்,

0, 2, 4 நம்பர்கள் கொண்ட பிரஷ்.

கறுப்பு நிற ஃபெயிட் துணி அல்லது ஏதேனும் கறுத்த வர்ணம் கொண்ட சில்க் துணி 8"X6" கொண்டது

வெண்ணை நிற கார்பன் பேப்பர் - 1,

பென்சில் - 1.

### செய்முறை :

பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் எளிய டிசைனை ஜெராக்சில் கொடுத்து தேவை யான அளவு பெரிதாக்கிக் கொண்டு வெண்ணை நிற கார்பன் மைவத்து துணியின் மெல் நகல் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். கறுப்பு பின்னணியில் வெண்ணைக் கொடுகளாக டிசைன் தன்றாக வந்து விட்டது அல்லவா?

இனி ஒரு நட்புடல் கவரிகளை கரைக்க என்று எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தண்ணீர், பிரஷ் இவைகளும் தயாராக இருக்க வேண்டும். இந்த வர்ணங்கள் சீக் கிரமே காய்த்து விரும்ப எப்பதால் சற்று கறு கறுப்பாகச் செயல்பட வேண்டும். சில்க் துணிகளில் பஃபி மீடியம் 3க்கு 1 என்ற அள விலும், காட்டன் துணியானால் 1க்கு 1 என்ற விகிதத்திலும் கலந்து பெயிண்ட் செய்ய வேண்டும். அதாவது வெண்ணை நிறத்தை மூன்று சொட்டு விட்டால் அதில் 1 சொட்டு பஃபி மீடியம் என்று கலந்து டிசைனை முதலில் வெண்ணை நிறத்தாலேயே பூர்த்தி செய்து கொள்ள வேண்டும். வெனிக் கொடு களை மெல்லிய பிரஷ்வினால் யரைத்து கொண்டு விட்டு பிறகு சற்று கனமான பிரஷ் கொண்டு வெண்ணை நிறத்தை 'மீடியம் கலத்தது' சற்று தண்ணீர் கலத்து கலத்து குழைத்துக் கொண்டு படம் பூராவும் ஒரே வெண்ணை நிறத்தால் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

அடுத்து 24 மணி நேரத்துக்குப் பிறகு இதைப் படத்தை நீங்கள் அயர்ன் செய்ய எடுக்க வேண்டும். ஒருநாள் முழுவதும் இந்த மீடியம் கலந்து திட்டிய டிசைன் காய வேண்டியது மிக மிக அவசியம்! மறுநாள் டிசைன் உள்ள துணியின் பின்பக்கம் தண்ணீர் தெளித்து பின்பக்கம் மட்டுமே (வெனிக்) குடுபடும்படி அயர்ன் பண்ண வேண்டும். பின்பக்கம் குடுபட்டவுடன் மூன் பக்கமுள்ள படம் சற்று எழும்பி மிக நேர்த்தி யாக வந்து விடும்.

துணி வர்ணங்களையே பயன்படுத்தி செய்தால் இந்த டிசைன் தண்ணீர் பட்டாலும் அழியாது. மெருகும் குலைவாது. நன்கு துலைக்கவும் செய்யலாம். பண்பாட்பாண சம்பி கலத்த வர்ணங்களை உபயோகித்தும் இவ்வகை 'எம்பிபாள்' ஒவியங்களைச் செய்து காண்பவர்களை நீங்கள் அசுத்தலாம்.

— ராமணி ரங்கநாதன்

என் மகனின் தேழன் பிறத்த நானுக்கு சின்ன கவுக்கரில் 1 முத்திரி, உலர் திராட்சை, பாதாம், சொரி போட்டுக் கொடுத்தான். பல்லை சொத்தை யாக்கும் சாக்லெட்டுக்கு பதில் இப்படி சத்தான பொருட்களை தரலாமே!

- பூர்ணிமா, வி.





**இந்த சுதந்திர நாளில் சில வியக்கத்தக்க  
பெண்மணிகளைத் தெரிந்து கொள்ளலாமே!**

இன்று பெண்கள் ஆண்களுக்கு நிகராக (சிலவற்றில் கூடுதலாகவே) எல்லாத் துறைகளிலும் முன்னேறி வருகிறார்கள். ஆண்கள் ஒவ்வொரு துறையிலும் ஆரம்பக் காலத்தில ஒரேவியாரு பெண்மணி புத்தகம், முட்களை அகற்றி, கரடுமுரடான ஓரையடிப் பாதை அமைத்து, மற்றவர்கள் பின்பற்ற வழிகாட்டியாக அமைந்ததை நாம் நன்றியுடன் நினைவுகூற வேண்டும்.

**உலகின் முதல் பெண் தளின  
மருத்துவர்**

**டாக்டர் நர்ஸாகப் பணிபுரத்தியாள்!**

புற்றுநோய் முற்றி மரணம் படுக்கை  
மீலிருந்த உறுவினரான ஒரு  
முதாட்டி மறுமி எலிக்  
பெத்திட்டம்.

**பாதை வகுத்த**

• ரஜாமி வியாபவலா

"டாக்டராக ஒரு பெண் இருந்திருந்தால் என்  
அந்தரங்கப் பிரச்சனைகளை அவரிடம் மனம் விட்டுச்  
சொல்லி பிரதானங்களையும் அனுமதித்து சிகிச்சை  
பெற்றிருந்தால் இந் பிராணின் கொடுமையிலிருந்து  
ஒரளவு நிவாரணம் பெற்றிருக்கலாம்" ஆணாய்,  
இன்று அமெரிக்காவிலேயே அப்படி வாரும்  
இல்லையே! நீ புத்திசாலி. நீயாவது பங்கு டாக்டர்  
ராஜி என் பிராணவர்களுக்குச் சேவை செய்" என்  
றார். அப்படியே செய்வதாக வாக்களித்து விட்டாலும்  
அது அன்றைய சூழ்நிலையில் எளிதில் ஐக்கடக்கடியதல்ல  
என்று பின்னர் தெரிந்தது.

அப்பொழுது (1850) அமெரிக்கா, இயலாந்து.  
ஐரோப்பா எங்குமே மருத்துவக் கல்லூரிகளில் அது







• டாக்டர்

வரை ஒரே ஒரு பெண் கூட அனுமதிக்கப் படாததில்லை. அவருடைய விண்ணப்பங்களை தொடர்ந்து திராசுரிக்கப்பட்டன. சில ஆண்டுகள் முயன்ற பின் தொழிலாளியில் ஒரு பிரமம்ப்புறக் கல்லூரி இடம் அளிக்க முன் வந்தது. முதல் எதிர்ப்பைத் தெரிவிப்பாரா.

அடுத்து வேறு ஒரு பிரச்சனை முன்வந்தது. இரண்டு ஆவாடுகள் உள்நுழை பற்றி முடிந்த தால்தானே டாக்டர் பட்டம் தருவார்கள் முன்னுதாரணம் இல்லாவிடையென்று கூறி எஸ்.எஸ்.எல்.சி.

# பாலைகள்!

மிகுந்தவல  
மனமளக்காதே  
அதற்கு மறுத்து விடாது.  
ஒருவர் பிராண்டிலே முயற்சிக்குப்படி  
கூற. அங்கு சென்றும் பலன் பூறுமல். அங்கு  
ஒரு டாக்டர்.

"மக்கள் சேவைதானே உன் எட்வியம்? பேசாமல் நீர்சிக் கொள்ளில் சொந்து விதி உன் மருத்துவ நூடாமல் சொந்து சிறந்த நாசாக விளங்குவாய்" என்று அறிவுரை கூறினார். வேறுபுறியின்று அவ்வாழை 'லாமெடர்விரி' என்ற பள்ளி வில் சொந்து தேறி லவ்வடன் மாந்தலேசாயிர மருத்துவ மனங்களில் சிய காலம் நாசாகப் பணியாற்றினார்.

தாய்தாடான அமெரிக்காவுட்குத் திரும்பி மருத்துவமனைகளை நூடாமல் சொந்தமாக ஒரு கிளினிக்கை நிறுவினார். 1957ல் அது மறுவிடும் பெண் அலுவலர்களையே கொண்டு உலகின் முதல் பெண்களுக்கான சிறப்பு மருத்துவமனையாக உருவாகியது. அதைத் தொடர்ந்து சட்டங்களில் வினையாக சில முன்வைத்தார்கள் ஏற்பட்டன. அதன் பலனாக அவருடைய தங்கை எமிலி டாக்டரானார்.

இங்கிலாந்தில் ஒரு கல்லூரியி் பெண்களை அனுமதித்து எலிசபெத்தை வந்து பிரசவம், பெண்களின் பிரத்தியேக பிரச்சனைகள், ஆரோக்கியம் பற்றிய துறையில் பயிற்சி அளிக்க, வேண்டியது. அமெரிக்க மருத்துவமனையையத் தங்கை எமிலிவிடம் ஒப்படைத்து விட்டு அப் பொறுப்பை மனமுலந்து ஏற்றார். அதன் பலனாக அவருடைய மாணவி கொராட் ஆண்டர்சன் இங்கிலாந்தின் முதல் பெண் டாக்டர் என்ற பெருமையைப் பெற்றார்.

இன்று உரர யாருடைய திளைவு நாட்களையோ கொண்டாடுகிறோம். இதனை இடர்பாடுகளுக்கிடையே தனரா முயற்சியுடன் மருத்துவத் துறையில் பெண்கள் பிரவேசத்துக்கு வழிவகுத்த எலிசபெத் பிராக்லெவ்லுக்கு திளைவாஞ்சலி இரூபத்தூர்





கை, கால்களில் ஆத்திர்டிகஸ் வலி வந்தால் ஒட்டை (2 கப் ஒட்டைக்கு 1 கப் தண்ணீர்) தண்ணீரில் கடைவத்து விளரி ஆறவிடவும். பிறகு ஆறியதும், அதை வலியுள்ள தீடத்தில் தடவி விட்டால் வலி குறைத்து விடும். ஒட்டை சாப்பிட மட்டுமல்ல, வலியையும் போக்கும் திசையமாக!

• லக்ஷி ரங்கதாதன்.

விதத்தில் பெண் மருத்துவர்களாவது ஒரு நினைதகக் கொண்டாடுவது பொருத்தமாக இருக்கும் அல்லவா?

**சிறியவரின் குதம் கண்டறிதல் குதம்**

**“தனியாக விமான நிலையம்  
இயங்குமா?”**

ஜி.ஏ.எஸ். ஐ.பி.எஸ். பட்டங்கள் பெற்று கலெக்டர்களாகவும், உயர் போலீஸ் அதிகாரிகளாகவும் பெண்கள் பிரதானிக்கும் இக் காலத்திலும் ஏனோ அயல்காடுகளில் தாதுவர்களாகப் பணியாற்ற வாய்ப்பளிக்கும் ஐ.அசி.பி.எஸ். துறைமையத் தேர்த்தெடுக்க அநேகமாக யாரும் விரும்புவதில்லை. ஆனால், நாடு சுதந்திரம் பெற்ற அடுத்த ஆண்டே சூடாகப் பகுதியை நாட்டுக்குச் சிறந்த ராணுவ வீரர்களை அளித்த பூமி அல்லலாடுச் சேர்த்த சோனிரா பெல்லியப்பா முத்தம்மா அதிகாரம் மிக்க வேறு பதவிகளுக்குத் தகுதியான ரேங்கு பெற்றிருந்தும் குறிப்பாக ஐ.அசி.பி.எஸ். (அவதூறு) துறைமையத் தேர்த்தெடுக்கப் பலருடைய புகுவங்களை உயர்த்தியது.

தேர்வுத் தாளில் எண்ணாக இருந்தவரை அவருக்குச் சிறப்பு மதிப்பெண்களை அளித்தவர்கள், பெண் என்று அடைபாணம்

தெரிந்ததும் ஆண்கள் கோட்டைக்குள் அத்த மீதிப் பிரவேசிப்பவராகவே கருதினார்கள்.

“தன்னிரவில் விமான நிலையத்துக்குத் தனியாகப் போக முடியுமா?”

“சில தாடுகளில் சவாங்கன், ஆபத்துகளுக்கு விடையே சாதாரியமாகப் பணியாற்ற வேண்டியிருக்கும். உங்களால் முடியுமா?” போன்ற விசித்திரமான கேள்விகளை எழுப்பினார்கள். முடிவில் திருமணமானதும் வேலையை ராஜினாமா செய்வதாக உறுதி மொழியை எழுதி வாரங்கிக் கொண்டு திரைக் உத்திரவை அளித்தார்கள்.

சில ஆண்டுகளில் சேரியாரிட்டியடி அவருக்கும் மற்றொரு பெண்ணுக்கும் கிடைக்க வேண்டிய பதவி உயர்வைத் தராமல் குறைந்த அனுபவமுள்ள அடுத்தவருக்குக் கொடுத்தார்கள். காரணம் கேட்ட போது அவர்கள் இருவருக்கும் அதற்கான போதிய திறமை இல்லை என்றார்கள். போராணியான முத்தம்மா உடனே சுபீம் கோர்ட்டிக் வழக்கு தொடர்ந்தார். தீர்ப்பு தங்களுக்கு எதிராக வதுவதுடன் கண்டனத் துக்கும் ஆளாக தேரும் என்று அஞ்சிய தீர்வாகம் உடனே அவர்கள் இருவருக்கும் உயர்வை அளித்தது.

அதனால் வழக்கு விசைக்கப்பட்டாலும் தீர்ப்பு முத்தம்மா எழுப்பிய முக்கியமான உரிமைப் பிரச்சனைகளில் அரசு கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்று குறிப்பிட்டார். பின்னர் ஹங்கேரி, காணா, நெதர்லாண்டில் போன்ற தாடுகளில் தாதுவராகப் பணியாற்றி ஓய்வு பெற்றார்.

சிலவது வயதில் தற்போது பெங்களூரில் வாழும் அவருக்குச் சமீபத்தில் முன்னாள் அவதூறு செயலர் கோவிலா ஐயர் உள்பட பலர் முன்வந்து ஒரு பாராட்டு விழா நடத்தினார்கள். கோவிலா பேசும் போது பழைய அமைப்பின் உதாசினம், கட்டுப்பெட்டித் தனங்களை எதிர்த்து அவர் நடத்திய துணிக்கலான போராட்டத்தால்தான் பிற் காலத்தில் தன்னைப் போன்றவர்கள் அத் துறையில் வெற்றிகரமாகப் பணியாற்ற முடிந்தது என்று பாராட்டினார். இயற்றும் முத் தம்மா ஒய்ந்து விடாமல் நாட்டிக் மனடி வளர்த்து விட்ட வஞ்ச கண்கள்களை எதிர்த்துப் போராடுவதில் ஈடுபட்டிருக்க

கிறார்.

**இந்தியாவின் முதல் பத்திரிகைத்  
துறை பெண் முகப்படக்காரர் :**

**சரித்திரம் மறந்த  
சாதனையாளர்**

தீர்போது தொன்னூறு வயதாகும்  
தோயி விபார்வலா 1973லேயே தேரம்,  
காவம், தங்கும் இட வசதிகளைப் பற்றிக்  
கவலைப்படாமல் ஆபத்தான சூழ்நிலைகளி  
லும் பணியாற்ற வேண்டிய பத்திரிகை  
புனைப்படத் துறைவைத் தேர்ந்தெடுத்தார்.

பதிமூன்று வயது மானவியாக ஒரு  
நிக்கல்கின் போது எடுத்த படங்களைப்  
பாராட்டி 'பாம்பே கிரானிக்ஸ்' பத்திரி  
கைக்கு வகுப்பு ஆசிரியர் அனுப்பிய போது,  
அத்தனையும் பிரகரமாகி சன்மானம் அனுப்  
பப்பட்டது. பின்னர் பொருளாதாரத்தில்  
பட்டம் பெற்றாலும், கற்பனைக்கும் சிறுக்கி  
தரும் மகிழ்ச்சிக்கும் வாடிப்பனக்கும் புனைப்  
படத் துறையே அவரை ஈர்த்தது.

1940களில் அவற்றைப் பெரிய கருவி  
களைச் சுமந்து கொண்டு சைக்கிளில் சுற்றி  
அவர் படங்களை எடுத்தது பலருக்கு  
வேடிக்கையாக இருந்தது. ஆனால்,  
'இஸ்லாங்கிரேட் லீகை', 'ஆன்லூக்கர்', 'டைம்',  
'ஸைப்' போன்ற பத்திரிகைகள் அவற்றை  
விரும்பிப் பிரசுரித்தன. எலிசபெத் அரசி,  
சென்னடி போன்ற பல பிரமுகர்களின்  
வருகை, நன்னிரவில் இந்தியா சுதந்திரம்  
பெற்ற வைபவம் சும்பமேனா காட்சிகள்  
என பல கோணங்களில் அவருடைய  
ஆய்வும் நாட்டின் 30 ஆண்டு கால சரித்திரத்  
தின் கண்ணாடியாக விளங்குகிறது.

எந்த முக்கிய நிகழ்ச்சியானாலும்  
அழைப்பு வந்தால் மட்டுமே யோவனு என்  
பதை அவர் ஒரு தன்மானக் கொள்கை  
வாகவே வைத்திருந்தார். 1970க்குப் பின்  
புனைப்படக்காரர்கள் முட்டி மோதியும்  
விரட்டப்பட்பட்டும் பணியாற்ற வேண்டி  
விரும்பு தவிர மனம் வெலும்பி ஒவ்வொரு  
பெற்றார். சுதந்திரப் பொன் விழாவின்  
போது மூத்த தலைவர்கள் நினைவுகூர்ந்து

அவருடைய சிறந்த படங்களை 'சரித்திரம்  
மறந்த ஒரு சாதனையாளர்' என்ற தலைப்பில்  
ஒரு ஆல்பமாக வெளியிட்டு அவரைக்  
கொனரவித்தனர்.

**நாட்டின் முதல் பெண் விமானி**

**ஒருவர் மூலம் தனக் கிழவன்!**

உடூர் மூன்று குழந்தைகளுக்கும்  
தாயான பின் 1945ல் கணவர் கேப்டன்  
சுந்தரத்தை தச்சரித்து விமானம் ஓட்டக்  
கற்றுக் கொண்டார். விரைவில் தேர்ச்சி  
பெற்று கைகுர மஹாராஜாவின் விமானத்  
தில் இளை விமானியாகும் வாய்ப்பைப்  
பெற்றார். இரும்பு மனிதர் சந்தார் கல்வாய்  
பட்டை அவருடைய விமானத்தில் பலனம்  
செய்த போது நாட்டின் ஒருமைப்பாடு  
பற்றிய அவருடைய கருத்துகளை வியந்து  
மற்றொரு சமயம் அவர்கள் வீட்டுக்குச்  
சென்று தம்பதியுடன் விருந்துண்டு தனப்பரா  
ணர், தேரு, ஆசாத், ராஜேந்திர பிரசாத் என  
பல பிரபல தலைவர்கள் அவருடைய விமா  
னத்தில் பலனம் செய்திருக்கிறார்கள்.

அடர்ந்த பனி மலைகளிடையில்  
விமானத்தைச் செலுத்தும் அவருடைய  
சாகசம் பலரையும் வியக்கச் செய்தது. ஒரு  
முறை வண்டலிலிருந்து சென்னை வரை  
தூரத்தைப் பழைய பிசுட்டன் எஞ்சின்  
விமானத்தில் 27 மணி தேரத்தில் கடக்க ஒரு  
சவாலை ஏற்றுக் கொண்டு முனைந்த போது  
அரேபியப் பகுதியில் கீழே எதிர்பாராமல்  
பெரும் புழுதிப் புயல் வீசத் துவங்கி திசை  
தெரியாமல் தத்தளித்து ஏதோ ஒரு சூழிப்பில்  
பந்து பத்திரமாக பாஸ்ரா நகரை அடைத்  
தது மறக்க முடியாத திடீர் அனுபவம்.  
தற்போது கிவது வயதில் 'புழுதிரான்' மூலம்  
பிராணிகள் தலையில் அக்கறை செலுத்தி  
வருகிறார்.

**— அ. ஜனமுகந்தரம்**

(இதில்து, 'இண்டியன் எக்ஸ்பிரஸ்',  
'டைம்ஸ் ஆஃப் இந்தியா', 'டெக்கான்  
தெரன்ஸ்' பத்திரிகைகளிலிருந்து  
தொகுப்பு)

# அணுகுதீர் கதராய்டு நவீன சிகிச்சை மையம்

BARO அங்கீகரிக்கப்பட்ட  
ESTD : 1979

## MADRAS ISOTOPE LABORATORY

ISO 9001 : 2000 Certified Centre

கதராய்டு மருத்துவ பரிசோதனை அலகியத்திற்கான சில காரணங்கள் / அறிஞர்கள்

- ★ கழுத்தின் முன் பகுதியில் வீக்கம்.
- ★ கர்ப்பம் தரிக்க முடியாமை.
- ★ நினைவற்ற மாதவிடாய் சுழற்சி
- ★ அசாதாரணமான தூக்கம் மற்றும் உடல் வலி, கை நடுக்கம், கோபம், மன அழற்சி
- ★ பரம்பரையில் கதராய்டு குறைபாடு
- ★ சீதோஷ்ண மாற்றங்களை தாங்க முடியாமல் அவதி

- ★ உடல் எடை கூடுதல் (அல்லது) குறைதல்
- ★ பள்ளி செல்லும் குழந்தை கனிமையே சலனமின்மை, ரூபகமறதி
- ★ குழந்தைகள் படிப்பார்வத்தில் திடீர் குறைபாடு (அல்லது) வீழ்ச்சி.

பாப்டர் ஆர். ராம்குமார், B.Sc., Ph.D.

89, சாமி பண்டாரம் தெரு, சித்தத்திரிப்பட்டு.



மேம்பனை - 2.

28561712, 55683553, 28532885

OM SRI SATYA SAIRAM

## V.RAMAMURTHY, M.A

### EXPERT ASTROLOGER

(Long Experience & Research in the field)

19, Gandhi Road, Alwarthirunagar, Chennai 600 087

TELEPHONE: (044)23775579

EMAIL: veeramastrology@yahoo.com

Undertakes expert and effective research studies to offer accurate and amazing predictions with timing of events as follows

#### I. MARRIAGE PREDICTIONS

- 1) Exact Time of Marriage
- 2) Why delay?
- 3) Nature & Physical Features of Life Partner

- 4) Prospects of Progeny
- 5) Married Life Prospects
- 6) Marriage Problems

#### II Business prospects

#### V Job & Employment

#### III Financial Status &

#### VI Health &

#### Real Property Conditions

#### Domestic life Conditions

#### IV Education

#### VII Horoscopes Casting

Please contact by Mail or in Person for Fees and other details.



என்னுடைய அம்மா

ராஜலெக்ஷ்மி துக்ளதாதன்  
ம.வி. சிரியாபீஸ் மனைத உழை

விடாமல் சிறந்த விதமாகப்

பொழுதைக் கழிப்பவர். அவர்கள் வசிக்கும்

விலாவிளக்கம் பகுதியில் உள்ள பின்னவார் கோலி

லில் கடந்த ஒன்பது வருடங்களாக துர்க்கை பூஜை

செய்வாய்க் கிழமை இராகு காலத்தில் செய்து வருகிறார்.

இதில் என்ன விசேஷம் என்விதிக்கனா? இருக்கிறது.

இத்தகை அப் பகுதி மக்கள் அவரவர் வசதிக்ேற்ப சூயகும், மஞ்சள், சந்தனம்,

பனவார், தேள், பாடி, கண்டல் வகைகள் என்று பலவகை பூஜைப் பொருட்களாக

கிடைத்த போது கொண்டு வந்து அம்மாவிடம் கொடுத்து விடுவார்கள். அப் பொருள்

களையெல்லாம் தனித்தவியாகப் பிரித்து வைத்துக் கொள்வார். ஒவ்வொரு பூஜை

கும் அவரே பஞ்சாமிர்தம், கறவேந்தியம் எவ்வாய் மடிவாக செய்து எடுத்துப்

போவார்.

சிலர், "கோயம்பேடு அருகில் வேலை பார்க்கிறேன் மாமி, அதனால் சாமிக்குப்

பூ வாங்கி வந்தேன்" என்று தங்கள் மாலை கொண்டு வந்து தருவர். அம்மா

பொறுமையாக மாலைவாகத் தொடுத்து கரத்துளியில் பத்திரப்படுத்து செய்வாய்

பூஜைக்கு எடுத்துச் செய்வார்.

இவை மட்டும் அல்லாமல் சிலர் பாயாண்டி, சார்த்தம்படி புதுத்தூளி அவரவர்

வசதிக்கு ஏற்ப, முடிந்த போது, கிடைத்த பொழுது கொண்டு வந்து தருவார்கள்.

அதை துர்க்கை, முருகி, வள்ளி தெய்வயானை, ராஜாராதேயஸ்வரி என்று வாய் வாய்

எந்த கவனமிக்கு சொல்கிறார்களோ அவர்களுக்குத் தன் கையாடுவோ எதைத் துக்

கொடுப்பார் (இலவசமாக). இவை போக ஸ்லோகங்கள் நிறையப் படிப்பார். பூஜை

நடக்கும் போது எல்லோரும் சேர்ந்து பாட, பாட்டுகள், ஸ்லோகங்கள் எல்லாம்

தன் கையாடுவோ கார்டன் கூழி எடுத்து எல்லோருக்கும் கொடுப்பார்.

திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை!

விசேஷ நாட்கள் வந்து விட்டால் போதும். ஆடி, மாதம், நவராத்திரி சமயங்களில்

பக்தர்கள் தங்களால் இயன்ற கண்ணாடி

வண்ணம், சீப்பு, கண்ணாடி, மஞ்சள் கிழங்கு,

தாதுச் சரடு என்று முடிந்தனையில் வாங்கிக்

கொடுத்து விடுவார்கள். அம்மா அதை

முறையாகச் சிறிய பிளாஸ்டிக் கவரில்

போட்டு கோயிலுக்கு வரும் பக்தர்களுக்கு

வெற்றிலை பாக்குடன் வைத்துக் கொடுப்

பார்.

இந்தச் சேவையை மிகுந்த சுடுபாட்டு

டன் செய்து வருகிறார் என் அண்ணன்.

அவருக்கும், இந்த வயதிலும் அவரு

டைய ஆகைக்கு அணைபோடாமல்

தண்ணால் இயன்ற உதவியைச் செய்து

வரும் என் தகப்பனாருக்கும், அந்தத்

துர்க்கை அம்மன் நல்ல ஆரோக்கியத்

தையும், நீண்ட ஆயுதையும் தர

பிரார்த்திக்கிறேன்.

- வேதா ராஜாராம்

# செய்வுவந்த சேவை



ஆங்கிலத்தில் "அடாவணன்" என்றும், "டீன் ஏஜ்" என்றும் கூறப்படுகிறதே பருவம் மிக மிக முக்கியமான பருவம். ஒரேபுறம் அதிமான் வளர்ச்சி வளையும் உடல், ஆறு வயது முதல் ஒரு வயதில் வளர்ச்சி சீரானதாக இருக்கும் பெண் குழந்தைகளால் 10 அல்லது 11 வயதிலிருந்தும் ஆண் குழந்தைகளினால் 12 அல்லது 13 வயதில் இருந்தும் திடீரென வளர்ச்சி துரிதமாக ஆரம்பிக்கும். 19 வயது வரை இந்த வளர்ச்சி அதிகமாக இருக்கும். அதற்குப் பிறகு ஓரளவு சீரான மாற்றங்கள்தான் இருக்கும்.

### கோபம் எனக்கு மட்டும்தான்!

உடல் உயரம், எடை இரண்டும் திடீரென அதிகமாகவரும். ஓராாமோன் களின் சுரப்பு, அதனால் உடலில் ஏற்படும் பாலியல் மாற்றங்கள், மனதளவில் ஓரளவு முதிர்ச்சி, பள்ளியில் பல குழந்தைகளுடன் பழகுவதில் திடீரென ஏற்படும் ஆண் பெண் வித்தியாசம், சமூகத்தில் அத்துறாகக் கொடுக்கப்படும் தனி விதிவாசங்கள் அனைத்தும் சேர்ந்து அவர்களுடைய குணத்தில், நடத்தையில் பல மாற்றங்களைப் பார்க்கலாம். திடீரென கோபம் எரிச்சல், பல தேரஸ்களில் அதிக சந்தோஷம் என பலப்பல மாற்றங்கள் தாய்க்கு அதிகப் பொறுப்பு மிகுந்த காலகட்டம் இது.

ஆரோக்கியம்  
சுமைவெதக்லாம் - 7

தோளுக்கு மிகுதினால்  
தோழன் (தோழி) :

அவர்கள் தேர்த்தெடுக்கும் தோழர்கள் எப்படி? படிக்கும் புத்தகங்கள் என்ன என்பதில் இருந்து தாய் தந்தையர்களின் கவனிப்பு அதிகம். தேவை ஒரு தாயானவள இந்த வயதில் ஒரு சிறந்த தோழியாக அவர்களின் எல்லாப் பிரச்சனைகளையும் கோப்பபடாமல் சரியானபடி கேட்பவளாக ஒவ்வொரு வினா விஷயத்திலும் சரியான வழிகாட்டுபவளாக அமைந்து விட்டால் பிரச்சனைகளை கலாமாகக் களைந்து விட்டால், இந்த வயதில் அவர்கள் தவறான பாதையைத் தேர்த்தெடுக்காமல் கவுனமாக இருந்து விட்டால், அதற்குப் பிறகு எவ்வளவுபடத் தேவைவிரிவை.

கெரெட், மது மற்றும் போதை மருந்து என பல கெட்ட பழக்கங்கள் இந்த வயதில் தான் விளை களையும் அவர்களைத் திட்டாமல், அன்பினாலேயே நடவடிக்கை எடுத்த வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான  
உணவு!

சரியானபடி உணவைத் தேர்த்தெடுக்காவிடில், இருந்த சோனாக (குறைவான இரும்புச் சத்தினால்),

# இவர்களைத் திருப்திப்படுத்த முடியுமா?

(13 - 19 வயது வரை)



அகதி ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகம். பள்ளியில் விளையாட்டு போன்ற வற்றிற்குச் சரியானபடி உடல் ஒத்துழைக்க இந்த இரும்புச் சத்து தேவை.

### கால்சியம் :

அகர வளர்ச்சியாக வளரத் துவங்கிவிருக்கும் சிறுவர், சிறுமியர் இருவருக்கும் எலுமரின் உறுதிக்கு உறுதுணையாக இருப்பது கால்சியம். 20 வயது வரும் வரை இதன் தேவை யும் அதிகமாக இருக்கும்.

ஃபோஸ்பிக் ஆஸிட், துத்தநாகம், வைட்டமின் 'ஏ' மற்றும் வைட்டமின் 'சி' போன்ற சத்துக்களும் கூட இந்த வயதில் அதிகம் தேவை.

### பிரச்சனை எங்கே?

இந்த வயதில் தொழர்கள், தொலைக்காட்சி, படிப்பில் பளு இதைப் போன்ற இன்னும் பலவற்றின் தாக்கத்தால் முழுமை யான ஆரோக்கிய உணவிலிருந்து மாறி ஸ்நாக்ஸ், கூல்டிரிங்க்ஸ் இதைப் போன்ற உணவுகளையே அதிகம் சாப்பிடுகின்றனர்.

அவர்களுக்குத் தேவைப்படும் சக்தியானது அதிகமாக கொழுப்பி லிருந்து வருவது நல்லதல்ல. பால்,



எஸ். மல்லிகா  
புத்ரிநாத்

அதிக உடல் எடை (கொழுப்புச் சத்து அதிகமான உணவி னால்) உடல் வளர்ச்சி அதா வது உயரக் குறைவு (புரதம் சரி யாக எடுத்துக் கொள்ளாவிடில்) இந்த மண்-ஏதில் அதிகமாக இருக்கும் குறைபாடுகள்.

ஆரோக்கியமான உணவை இவர் களை உணவை எவப்பது என்பது மிகவும் கடினம் என்று எப்போதும் நினைக்கிறா கள். அது தவறு. சரியானபடி எடுத்துரைத்தால் மட்டும் போதுமா. அவர்களுக்குப் பிடித்தமான உணவுகளை ஆரோக்கியமாக மாற்றித் தருவது நமது கடமை.

### என்னென்ன சத்துக்கள் தேவை?

#### சீக்தி (எனரஜி) :

இந்த வயதில் தேவைப்படும் சக்தியின் அளவு அவ்வவர் உடல் வளர்ச்சி, உடலின் அளமப்பு, உடற் பரிற்சி மட்டுமின்றி ஆணா, பெண்ணா என்பதைப் பொறுத்தும் வித்தியாசப்படும். பெண்களானால் உடல் வளர்ச்சி முதல் பாதியில் அதிகமாகவும் (12-15) பின் பாதியில் ஓரளவு குறைவாகவும் (15-19) ஏற்படும். ஆண்களானால் துவ்வொருவருக்கும் வித்தியாசப்படும். ஒரு சில சிறுவர்கள் 12லேயே வளர ஆரம்பித்து விடுவர். பலருக்கோ 14 வந்த பிறகே வளர்ச்சி ஆரம்பிக்கும். வளர்ச்சி ஏற்படும் வயதிற்கு ஏற்றபடி, சக்தியின் தேவையும மாறுபடும்.

### இரும்புச் சத்து :

பெண்ணாக வளரத் தொடங்கும் சிறுமிகளுக்கு இரும்புச்சத்து அதிகம் தேவை. வயதிற்கு வந்த பிறகு ஏற்படும் இரத்தப்பிபாக்கு, உடல் பருவ மாற்றம் இவற்றிற்குத் தேவையான இரும்புச் சத்து இடைக்கப் பெறாவிடில் சிக் பிரமாக

பழங்கள், காய்கறிகள் அதிகம் உண்ணும் பழக்கம் ஏற்பட வேண்டும். தேர மியலால் என்பதைக் காரணமாகக் கொண்டு ஒரு வேளை உணவையே சாப்பிடுவதில்லை இந்த வயதில் ஏற்படும் தவறான உணவுப் பழக்கங்களால் அவர்களுடைய சிந்தனை வாழ்க்கை மூலதனம் பாதிப்படையும் நிலையைப் பார்த்தால் திராபமாக இருக்கிறது.

"பில்லா சாப்பிடுங்கள்.

1 வண்டி மென்று சொல்லவில்லை. மாதத்தில் ஒரு நாள் இரண்டு நாள். ஜூன் கூடியங்கள். ஆனால் வியாண்டன் கூடிய ஜூன்ஸ்த் தவிரங்கள். புதிய பழங்கள். காய்கறிகளில் இருந்து தயாரித்த ஜூன்ஸ்ப இருங்கள். ஜூன்கீம், சாக்ஸெட் அதிகம் வேண்டாமே! அதற்குப் பதில் பழங்கள் கூலத்த மிள்க் ஷேக், பூட் சாக் சாப்பிட, லாமே! பில்கெட், கேக்கிற்கு பதிலாக மசாலா கடலை, காண்ட் வீட் (காய்கறி சோத்தல்), பர்கர் போன்றவை பரவரவில்லை" என்று சொல்லலாம்.

முன்பே கூறியபடி ஒரு தாவியுடைய பங்கு மிக மிக முக்கியம் எந்த உணவானாலும் அதை குறித்து மெதுவாக உயிர்நீருடன் கலந்து சாப்பிட அவர்களுக்குத் தெரிந்தாலும் தடும் சூப்பசப்படுத்தலாமே பொறுமைப்படும், விதவிதமாக ஆரோக்கியமாக சமைத்து அவர்களைச் சந்தோஷப்படுத்துங்கள்.

கீழ்க்காணும் குறிப்பை அவர்களுக்கு அல்லப்போது மனதில் படும்படி கூறுங்கள்

- உண்ணும் உணவை அனுபவித்து மெதுவாக உண்ணவும்.

- புதிய ஆரோக்கிய உணவை விதவிதமாகச் சமைத்து அதையும் குறி பார்க்கச் சொல்லவும். பிடித்து விட்டால் இனி உங்களை விட மாட்டார்கள்.

- உணவு உணவை தவிர்க்கக் கூடாது.

- ஏதாவது ஒரு வேளையாவது குடும்பத் தின் எல்லா அங்கத்தினர்களுடன் சேர்த்து சாப்பிடுதல் நல்லது.

- ஸ்தாக்கையே ஆரோக்கியமூலக்கதாக தேர்த்தெடுக்கவும்.

- உணவு, ஆரோக்கியம் இவற்றின் அடிப்



பலதத் தவசக்கான கண்ணெடுரே படும்படி, மாட்டி ஸைக்கவும். அவர்களுடைய தேர்வின்படி உணவைச் சமைக்கவும்.

- தினமும் என்ன உணவைத் தயாரிக்கலாம் என அவர்களுக்கும் ஒரு பொறுப்பான பங்கைக் கொடுத்து ஊக்குவிக்கவும்.

- 'டபட்டிங்' என்ற பெயரில் மிக மிகக் குறைவாக உண்ணும் பெண்கள் சிகிச்சமே சோர் வடைத்து

நிறு வயதிலேயே களை இழந்து வயதானவர் போலத் தோற்றமளிக்கும் நிலை மாற வேண்டும்

மாநிரிக்கு சில குறிப்புகள் :

1. மக்காச் சோள 'சாட்' :

மாலை வேளைகளில் இதைப் போன்ற உணவுகள் அவர்களுடைய குளிக்கும் ஏற்றதாக அமைவும் ஆரோக்கியமான உணவும் கூட

தேவையான பொருட்கள் :

வேகவைத்து உதிர்த்த

மக்காச்சோள மணிகள் - 2 க்).

வேகவைத்து சதுரமாக

அரித்த உருளைக்கிழங்கு - 2,

கேரட் - 1,

வெள்ளரிக்காய் - 1,

தக்காளி - 2,

குடமின்காய் - 1,

வெங்காயம் - 1

பச்சை மின்காய் - 2, (விதை நீக்கிப்

பொடியாக அரியவும்)

துருவிய மாங்காய் - 1 டேபின் ஸ்பூன்,

அரித்த கொத்துமல்லித் தாழை - 1 டேபின் ஸ்பூன்,

உப்பு - குளிக்கேற்ப,

மின்காய்த் தூள் - ½ டிஸ்பூன்,

'சாட்' மசாலாத தூள் - ½ டிஸ்பூன்,

சர்க்கரை - ½ டிஸ்பூன்,

எண்ணெய் - வதக்க,

செய்முறை :

1. கேரட்டைத் துருவவும்.

2. வெங்காயம், தக்காளி, குடமின்காய், வெள்ளரிக்காய் இவைகளைப் பொடியாக



# ஸ்ரீ மந்திர வாராஹி தேவிக்கு கோழு அர்ச்சனை மற்றும் நித்ய வாராஹி ஹோமம்



ஸ்ரீ மஹா நீல சரஸ்வதி தேவி



ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி



ஸ்ரீ மந்திர வாராஹி காளி

**ஆவணி மாதம் 12ம் தேதி (28.8.04, சனிக்கிழமை) முதல் தொடர்ந்து 10 தினங்கள்**

ஏராளமாகச் செலவும் தன் மடியிலே ஏற்றுவனாம் வாராஹி.. வாராஹி... வாராஹி... என்பதே சீரான மனத்துடனே மனம் உருசி நான் அழைத்தால் வாராஹி இருப்பானோ வாராஹி ஏனும் என் தாய்!

ஹிரண்யாகாஷன் என்ற அகரணை மாயத்து. தந்தத்தாம் ஆன மானை ஆடிய பூவாக மூர்த்தியின் மீதே அமசமான வாராஹி. சப்தரஸ்தாகக் கலை முத்தன்மையானவள். இவளே வாக்பிதேவி என்றா ரிக வேதம் சொல்லும். பெண்ணமயின் மஹா சக்தியான இவள் மனிதகுலத்தின் ஸிணாம வளர்ச்சிக்கு ஆதாரம். வெவ்வேறு வகையான கோலங்களில் காங்கு சகரம், கலப்பை, உலகத்தை, கதை, பதமம், பீன், குழந்தை முதலியவற்றைக் கையில் ஏற்றி காட்சி தருபவள். கருடன், செஷுராகம், மலிகன், சிங்கம், ஸ்ரீபைண்ட இவள் வாக்ஷாங்கன். ஸ்ரீ வித்யா உபாசனையில் பரவீத்பாணிக போற்றப்படுபவள் இவளே. கர்ணகக் கலையில் உள்ள காலராத்திரி கோவிலில் இவளுக்கு பூஜை கிரவிக் மட்டும் தான் நடைபெறும். விஷ்ணுவின் போகமாயையான இவளே ஸ்ரீ கலிதையின் தண்டநாயகியாகவும், தண்ணீர் என்றும் வழங்கப்படுகிறாள். பூமி நானேஸ்வரியான இவள் நமக்கு பூமி சம்பந்தமான சொத்துக்கள் பெறவும், கழங்குகள் விவாங்குங்கள் இவற்றில் வெற்றி பெறவும் உதவுவாள். இவளை வழிபட வாய்ந்து நோதும் நீங்கும். தானிய வளம் பெருக இவள் கருணை வேண்டும். இவளை உபாசிப்பவர்களை எதிரிகள் எதிர்க்கமாட்டார்கள். வணங்குபவர்களின் குலத்திற்கு நிம்மதியையும் சந்தோஷத்தையும் தந்து சகல சங்கடங்களிலிருந்தும் நிவாரணம் தரும் இந்த மஹா சக்தியான கலிபுகத்தில் கல்கண்ட தெய்வமான ஸ்ரீ வாராஹி அம்மாளாடா, கஜாளாடா, விபாக்ராளாடா, மந்திர வாராஹி, சொன்ன வாராஹி என்று பல ரூபங்களில் தரிசனம் தருகிறாள்.

இவ்வளவு சிறப்புகள் பெற்ற, இந்த ஹன்மாதவுக்கு உகைமேவிய மிகப் பெரிய ஏழை உயரமுள்ள பிரம்மாண்டமான அதி அற்புத மூர்த்தியாக விளங்கும் தனிச்சன்னதி செக்னை ஸோழாகநல்லூர் ப்ரத்யங்கிரா கோயில் வளாகத்தில் மட்டுமே உள்ளது. உகை நன்மைக்காகவும் மகன் கபிடசாக இருக்க வேண்டியும் இந்த அன்னைக்கு கோடி அர்ச்சனை நிகழும் தாரை வறுவம். **ஆவணி 12ம் தேதி (28.8.2004, சனிக்கிழமை காலை)**, திருவிவானமும், திரயோதசீடும் கடிய கபிதனத்தில் தொடர்பி ஒவ்வொரு தினமும் விசேஷ வாராஹி ஹோமம் காஞ்சி காமகோடி போதிய ஸ்ரீ வெயெந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமிகள் மற்றும் வாராஹி ஆவன ஸ்தாபக சாக்த ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஸ்வாமிகள் பரிபூரண ஆசிகளுடன் நடைபெற உள்ளது.

10 நாட்கள் நடைபெறும் கோடி அர்ச்சனை கையவத்தில் பங்கேற்க விரும்பும் உபயோகர்கள் கீழ்க்காணும் உபயங்குகள் ஏதேனும் ஒன்றையோ, பலவற்றையோ செய்து ஸ்ரீ மஹா மந்திர வாராஹி காளி தேவியின் பேரருளைப் பெறலாம்.

ஒரு நாள் கோடி அர்ச்சனை உபயம்: ரூ.15,000/- தினசரி யாகம்: ரூ.30,000/- அன்னதானம்: ரூ.5,000/- புஷ்பம்: ரூ.3,000/-, ஒரு குடும்பத்தினரின் நித்ய சங்கடபுதுகை ரூ.1,000/-.

பங்கேற்க விரும்பும் ஆர்வக் அன்பர்கள் தங்கள் பெயர், நட்சத்திரம், கோத்திரம், விலாசம், வேண்டும் கோரிக்கை / சங்கட நிவாரணம் முதலிய விவரங்களை ஒரு நாள் தாளில் எழுதி, உபயத் தொகைக்கான ஸ்ரீபிரகாச / கர்ணகத்தைக் கரி Sri Pralhyangira Ashram Trust, Chennai, என்ற பெயருக்கு எடுத்து, கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு நேரிலே அல்லது தபாலிலே அனுப்பும்படி வேண்டுகிறோம் (நேரில் வந்து சங்கடம் செய்ய வியாதாநவர்களுக்கு கோவிலில் சார்பில் சங்கடம் செய்ய ஸ்ரீ மந்திர வாராஹி மஹா பிரசாதமும் ரணகடியும் தபாலில் அனுப்பி வைக்கப்படும்).

அரியவும்.

3. ஒரு வானவியில் என்னை விட்டு குடானதும் சேரம் சேரத்து தாளித்து அரிந்த மிளகாய், வெங்காயம் சேரத்து வதக்கவும்.

4. அதோடு மற்ற காய்கறிகள், வேளாவதிக் கோளம், உருளைக் கிழங்கு சேரத்து குடானதும் வளர கலந்து விடவும்.

5. கடைசியில் துருவிய மாங்காய், உப்பு, மிளகாய்த் தூள், 'சாட்' மசாலா சேரத்து கலந்து விடவும்.

6. பரிமாறும் தட்டில் தேவைக்கேற்ப இதிலிருந்து எடுத்துப் போட்டு மேலே இனிப்புச் சடலிவய சித்திரை ஊற்றி ஒப்ப பொடியைத் தூவி குடமிளகாயால் அலவ் கரித்துப் பரிமாறவும்.

**மேலே குலங்கரிக்க :**

ஒம்பொடி . ½ கப்,

குடமிளகாய் வட்டமாக அரித்து சித்திரை.

**இனிப்புச் சடலி செய்ய**

புளி எலுமிச்சம் பழ அளவு,

கொட்டை நீக்கிய பேரிச்சம் பழம் . 2.

துருவிய வெல்லம் . 10 கிராம்,

உப்பு . ½ டீஸ்பூன்,

மிளகாய்த் தூள் . ¼ டீஸ்பூன்,

வறுத்த சேரத்தூள் . ½ டீஸ்பூன்

**இனிப்புச் சடலி :**

புளியோடு பேரிச்சம் பழம் சேரத்து மூற்றும் வளர தளவாரி ஊற்றி அளர் மணி நேரத்திற்கு ஊறவைக்கவும் இதோடு வெல்லம், உப்பு, மிளகாய்த் தூள், சேரத் தூள் சேர்த்து விழுதாக அளர்த்து புளி வடிக்கடியில் வடிக்கடவும் பளபளப்பாக வரும் வளர் கொடுக்க வைக்கவும். ஆறவிட்டு பாட்டிலில் ஊற்றி குளிர்சாதைப் பெட்டியில் வைத்தால் நாட மாதம் வளர் கட கொடுத்து

**பாதாம் ஜெல்லியுடன் பீருட் சாஸ :**

பாதாம் ஜெல்லி செய்ய :

கடல் பாசி . 10 கிராம், (சைனா கிராஸ்),

சர்க்கரை . ½ கப்,

ஊறவைத்த பாதாம் பருப்பு

10 (விழுதாக அளர்க்கவும்),

பால் . 1 கப்,

கட்டென்ஸ்டு மில்க் . ½ டீன்,

பாதாம் எஸ்சென்ஸ் . ½ டீஸ்பூன்.

**பீருட் சாஸ செய்ய :**

ஒரே சைஸில் அரிந்த பழங்கள் - 3 கப், ஆப்பிள், மாம்பழம், வாழைப்பழம், கிராவி, ஆரஞ்சு/சாத்துக்குடி சிசுவில் கிடைக்கும் பழங்களைச் சேர்க்கவும்

சர்க்கரை . ½ கப்,

தேள் . 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

எலுமிச்சை ஜூஸ் . 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

உப்பு . 1 சிட்டிகை

**செய்முறை :**

1 கடல் பாகிஷை பொடியாக அரிந்து 1 கப் தளவாரிச் ஊறவைத்து பிறகு பிக்ஸிவில் விழுதாக அளர்க்கவும்.

2 ஒரு வானவியில் 1 கப் தளவாரி விட்டு கொடுக்க ஆறும்பித்ததும் அளர்த்த கடல் பாகிஷைச் சேர்த்து முழுவதும் களையும் வளர் மீதமான தளவாரி கலந்து விடவும்.

3 கடைசியில் சர்க்கரை சேரத்துக் களர்த்ததும் அடுப்பிலேருந்து இறக்கவும்.

4 இதை ஒரு அடுப்பில் செவ்வப் போதே மற்றொரு ஸ்டவ்வில் பாஷ்டனி அளர்த்த பாதாம் விழுதைச் சேர்த்துக் காய்சவும்.

5 கடைசியில் அதோடு கன்டென்ஸ்டு மில்க், பிளெய்ஸ் கலந்து இறக்கவும்.

6 இதை வளர் கிராஸ் களர்த்ததும் அதில் ஊற்றி தளர்த்து கலக்கவும்.

7 கடலே தெய் பூசிய பாசி தட்டில் கொட்டவும்

குளிரசாதைப் பெட்டியில் வைத்து சிற்று தேர்ம கிழித்து சிறிய சதுரங்களாக புறியவும்.

**பீருட் சாஸ செய்ய :**

1 அளர்த்த சர்க்கரைபுடன சித்திரை தளவாரி விட்டு அடுப்பில் மூன்றுந் தளவாரி களையும் வளர் வைத்து இறக்கவும்.

2 பழங்களை அரியும் போதே நுறம் மாறாமலிருக்க எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ் கலந்து குறுக்கி விடவும்.

3 சர்க்கரை களர்த்ததும் பழங்களில் ஊற்றி தேள், உப்பு சேர்த்துக் குறுக்கி விடவும்.

4 குளிரசாதைப் பெட்டியில் வைத்துப் பரிமாறும் போது அழகான கண்ணாடிக் இன்னணங்களில் நிரப்பி மேலே பாதாம் ஜெல்லிவை அழகாக அடுக்கி, பதப்படுத்தப்பட சேரிப் பழங்களால் அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

இதைப் போன்ற டெஸ்ட், ஜஸ்கரீம் போன்றவைகளை விட ஆரோக்கிய மானவை. செய்வதும் கலப்படம்.



## சௌகர்யமான வாழ்க்கையை வாழ்ந்திட சௌந்தர்யம்!

சௌந்தர்யம் கோவை சிறுவகணி ரோடில் பசுமையான தென்னந்தோப்பின் நடுவில் ரம்மியமான சூழலில் அழகு கெடுக்கம் குடியிருப்பு அமைத்து தாம்பிளருக்கும் ஏற்ற சகல அடிப்படை வசதிகளுடன் கட்டப்பட்ட பிரத்யேக வீடுகள். 2 கி.மீ. தொலைவில் அமைதி கொழுகிறதற்கும் பெரும் பட்சம்மளர் ஆகவும் உங்கள் ஒப்புகை காவத்தை நிம்மதிபுகைக் கழித்திட சௌகர்யமான இடம் சௌந்தர்யம்.

**மளம் நிறைந்த வசதிகள்!**  
**மளம் விரும்பும் விலைகள்!**  
(ரூ. 7.75 லட்சம் முதல் ரூ. 9.25 லட்சம் வரை)

முன்பதிவு நடை பெற்று வருகிறது

தொடர்பு கொள்ளவும்:

**Colonel A.Sridharan, VSM (Retd.)**

Mobile: +9043-17840

இந்திட்டத்தை நினைந்து வந்துவிடுங்கள்



**COVAI**  
PROPERTY CENTRE  
(INDIA) PRIVATE LIMITED

C-601, Pioneer Apartments, 1075, Avinashi Road, Coimbatore - 641 018. Ph: 91-422-2216857, 2217625. Fax: 91-422-2216857 www.covairop.com E-mail: covairop@vsnl.net

கோவையிலே தொடர்பு கொள்ளவும்: சேது சேது, Ph: 24463063

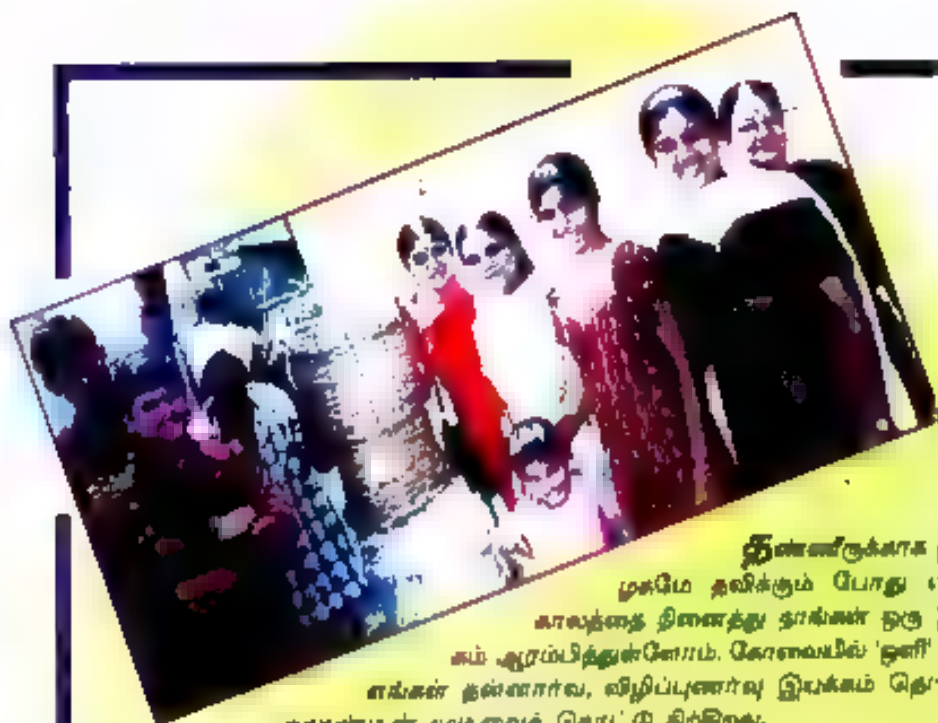
முன்பணங்கள் ராஜாஜய விராஜின் சௌகர்யம் நிறுவனத்திடம்



## சௌந்தர்யம் தரும் சௌகர்யங்கள்

- 4 சென்ட் வீட்டு மனைகள் 710 முதல் 900 வரை சௌ அடியில் பார்ப்பெட் இணைந்த சிங்கின் மீண்டும்புன் பெரும் வீடுகள்
- தேர்ந்தெடுக்க 5 மடல்கள்
- ஒவ்வொரு குடியிருப்புக்கும் சோலாக்குக்கி
- அனசுகாசல ஆம்புலன்ஸ் வசதிபுன் மருத்துவமனையம்
- மெரத்தக் குடியிருப்புக்கும் பிரத்யேக பராமரிப்பு பணிபுன்-பணிப்பெண்கள், தேரட்ட வேலை ஆட்கள், எலக்ட்ரீசியன், பிளம்பர் மற்றும் கார்பென்ட்ர்
- ரெண்டர்ரெண்டர், கலப்ரரி, இன்டர்நெட், காட்டு ரும் சகல வசதிகளுடன் கூடிய மெருதுமெருது மனையம்
- 24 மணி நேர பாதுகாப்பு

வட்டத்தை ஆளவேண்டும்:  
திருமதி. வினி எம். பி.ஜெதர்,  
கோவை



**திண்ணிருக்காக நம்**  
**முகமே தவிக்கும் போது எதிர்**  
**காலத்தை நினைத்து நாங்கள் ஒரு இயக்**  
**கம் ஆரம்பித்துள்ளோம். கோவையில் 'ஒளி' என்ற**  
**எங்கள் தன்னார்வ, விழிப்புணர்வு இயக்கம் தொடங்கி**  
**ஒராளடின முடிவைத் தொட்டு திறநெறு.**  
**வளத்துறையினர் உதவியோடு, எங்கள் குடியிருப்பு பகுதியான ராம்**  
**நகரில், முத்துலுக்கும் மேற்பட்ட மரக்கன்றுகளை நட்போம். அவற்றை நாங்கள்**  
**வளர்க்கப்பட்ட பாடு...! மழையில்லி குடிக்க நீர் இன்றி ஆழ்க்குழாய்க் கிணறு**  
**களில் நீரின் அளவு, அதன்பாநாளத்ததைத் தொட்டு, எட்டாத ஆழத்துக்குப் போய்,**  
**நண்ணிருக்குத் தவிராய்த் தவித்தோம்.**

தெய்வ வேண்டுதலுக்காக, மடிப்பிச்சை ஏத்துவது போல், வாளிப் பிச்சை ஏந்தி, ஒவ்வொரு வீடாக நின்றோம். 'மூல்களுக்குத் தேர் கொடுத்த பாரி' போல், எங்களுக்கு, நீர் கொடுத்தனர் நல்ல உள்ளம் படைத்தவர்கள்.

இரண்டு மாதங்களாக பெய்த மழையில் நாங்கள் பெரும்பாடுபட்டு வளர்த்த செடிகள், தழைத்து, பெரிய மரங்களாக கிளைகள் விட்டு நிற்கின்றன. இதுபோல், சிறிய அளவில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட எங்கள் 'ஒளி' விழிப்புணர்வு இயக்கம், இன்று இளைஞர்களான மாணவ, மாணவியளரையும் இளைத்துக் கொண்டு பெரிய இயக்கமாக கிளை விட்டு இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

எங்களைப் போன்ற, விழிப்புணர்வு இயக்கம் பல தோன்றி பசுமை புரட்சி ஏற்படுத்தி, 'இன்று மரம் வளர்ப்போம், நாளை மழை பெறுவோம்' என்ற நல்லெண்ணம், ஏராளமானோரைச் சென்றடைய வேண்டுமென்றே மங்களையர் மலகுக்கு இதனை எழுத விளங்கத்தோம்.

• கோவை, என். ரங்கநாயகி

**எல்லோர்க்கும்**  
**பெய்ய்பெய்யும்**  
**மழை**



தம் அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் பலவித பிரச்சனைகள் - தடைகளை எளிதாக அகற்றி அதிர்ஷ்டத்தை தம் வீட்டுக்கு அழைத்து வரும் வன்மை 'ஃபெங்குயி'க்கு உண்டு என்கிறார் திருமதி. காஷ்மீரா தருவாலா. இவர் 'ஃபெங்குயி' ஆலோசகர், முறைப்படி இவைகளைப் பயின்றவர். சென்னை எழும்பூர் பாந்தியன் சாலையில் (பிரின்ஸ் பிளாசாவில்) உள்ள இவரது கடையில் இவரை நாம் சந்தித்துப் பேசிய போது



# அதிர்ஷ்டத்தை அடைத்துப் பெரும் ஃபெங்குயி



“ஃபெங்குயி என்பது நீலமும் காற்றையும் சூரியமும் மொழி பல காலம் முன்பே சீன அறிவியலில் கண்ட இம்முறை நான் தற்போது உபயோகிக்கும் மக்களிடையே பரிசுபம் பிரபலமாகி வருகிறது

தம் கண்களுக்குத் தெரியாமல் பாயும் சக்தி 'சீ' எனப்படு

கிறது இந்தச் சக்தியை அடிப்படையாகக் கொண்டு நன்கு பெருக வைப்பதில் நீரும் காற்றும் முன்னளவியில் உள்ளன.

நல்ல சக்தியை நன்கு பராமரித்து, செலவிட்டு உபயோகம் படுத்த உதவுவதுதான் தன்னைச் செலவிட சக்தியை எல்லா இடங்களுக்கும் பரப்புவதுடன், தேவப்பெரும் இடங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லும் பணியைச் செய்வது கூடுதல்.

பொதுவாகவே எதை எடுத்துக் கொண்டாலும் அதில் இரண்டு வகை நிச்சயமிருக்கும். ஒன்று பாதிப்பு மற்றொன்று நெகிழ்வு

எனப்படும் எதிர்மறை. சத்தியிலும் 'ஷென்-சி' (பாசிடிக்), 'ஷார்-சி' (நெகடிவ்) என இருவகை உண்டு.

நாம் வாழியிடங்களிலும், பணிபுரியிடங்களிலும் தனிப்பட்ட மனிதரின் சத்தியுடன் - கண்ணுக்குப் புலப்படாத சத்தியும் இளையதும் தேரம்தான் அதிர்ஷ்டம் கூடும். சரி, நல்ல 'சிபெங்குயி' உள்ள இடம் எது தெரியுமா? நாம் இருக்குமிடம் எதுவுள்ளதும் அங்கு நிம்மதி, திறைவு, வசதி, மகிழ்ச்சி போன்ற அனைத்துமிருந்தால் அந்த இடம்தான் நல்ல 'சிபெங்குயி' (சீன வால்வது) உள்ள இடம். எங்கெல்லாம் இளவகை குறைந்து பசும், அவநம்பிக்கை, கஷ்டம், ஆரோக்கியம் குறைதல், நஷ்டம், உறவில் விரிசல் போன்றவைகள் ஏற்படுகின்றனவோ அளவகை மோசமான வால்வது உள்ளதைக் குறிக்கும்.

தனிப்பட்ட ஒருவரின் அதிர்ஷ்ட என் அளவுடைய பிறந்த தேதியிலிருந்து கணக்கிடப்படுகிறது. இத்துடன் அந்தக் குறிப்பிட்ட நபர் இருக்குமிடம், கற்றுக் குழல் போன்றவைகளையும் சிபெங்குயி ஆலோசகர் தன்கு ஆராய்ந்து மறைமுகமாக அங்கு சத்தி பாய்வதைக் கூட்ட, செய்வ வேண்டியவைகளைச் சொல்லார்.

சரி - பொதுவாக சத்தியுடன் அதிர்ஷ்டம் கூட்ட வல்ல சில பெங்குயி சாதுகங்கள் மற்றும் அன்றாடப் பிரச்சனைகளைக் களைய உதவும் 'பெங்குயி' சாதுகங்கள் பற்றிப் பார்க்கலாமா?

மக்களால் பெரிதும் விரும்பி வாய்க்கப்படும் திரிக்கும் புத்தர் சிவையை வீட்டின் பிரதான வாயினால் பார்க்கும்படி வைக்க வேண்டும். மிகப் பெரிய வெற்றி யுடன் நல்ல அதிர்ஷ்டமும் மகிழ்ச்சியையும் தம் வீட்டிற்குக் கொண்டு வரவல்ல இவர் தடைகளை நீக்கி வெற்றியைத் தருவதிலும் விநாயகப் பெருமானுக்கு திகரானவர். குழந்தைகளுடன் கூடிய புத்தர் சிவையை குழந்தைப்போல இவ்வாத தம்பதிகள் தங்கள் படுக்கை அறைமேல் வைக்க சீக்கிரம் பலன் கிடைக்கும். இந்தச் சிவையுடன் 'டபுன் ஹெப்பினைஸ்' சின்னத்தையும் படுக்கை அறையில் வைக்க மிக விரைவில் விருப்பம் திறைவேறும்.



இதே போல தடைப்படும் திருமணம் மகிழ்ச்சியுடன் திறை வேறவும், காதுக் கைகூடவும், 'பிபோலிஸ்' மலரின் படத்தை வீட்டின் ஹால் அல்லது படுக்கை அறையில் தென்மேற்கில் மாட்ட வேண்டும்.

நம் வாழ்க்கையில் நல்ல முன்னேற்றத்துடன் செழிப்பையும் தரும் தர்மம் மிகக் குறை உள்ளது. முடிந்ததால் தொட்டி வைத்து மீன்வை வளர்க்கலாம் முடியாதவர்கள் அதிர்ஷ்டம் தரும் சிபெங்குயி மீன் படங் களை வீட்டில் தென்கிழக்கு, கிழக்கு, வடக்கு ஆகிய இடங்களில் மாட்டலாம்.

அழிவேன்பதே அறிவாத 'பீனிக்ஸ்' பறவையின் படத்தை தென் இசையில் மாட்டி வைக்க உங்களின் வெற்றி வாய்ப்புகளுடன் செழுமையும் கூடும்.

'சிபெங்குயி' மிக முக்கிய சின்னம் மலை. தாட்டுக்கு இயற் றையான பாதுகாப்புத் தரக்கூடியது மலைதானே? வீட்டுக்கும் பாதுகாப்புத் தரக்கூடிய சின்னம் உயர்ந்து உறுதியாக நிற்கும் மலை தான். மலை மறைத்து விடும் செய்வங்களின் அடைவாளம். இந்த ஒலியத்தை அலுவலகத்தின் உட்கார்நதிருக்குமிடத்தின் பின் புறம் மாட்டி வைக்க வேண்டும். உயர் அதிகாரிகள் முதல் உடன் பணிபுரிவோர் வரை அனைவரிடமிருந்தும் நம்மைக் காப்பதுடன் 'அலுவலக அரசியலிலிருந்தும்' மீட்டும் தர்மம் இந்த 'மலை ஒலி யத்திற்கு' உள்ளது. நம் பணியினை யும் நிறம்படச் செய்ய உதவும். வரப் போகும் இருபது ஆண்டு களுக்கு நல்ல பலன் தரக்கூடியது இது.

பொதுவாக 'ஆளம் புகுந்த இடம்' என்ற பசும் இங்கு பங்குக் கும் உண்டு. ஆனால் சிபெங்குயி முறையில் ஆளமகள் வாழலையில் வாழும் மங்களகரமான உயிரினங் களாகக் கருதப்படுகின்றன. அத னால் இவைகளை வீட்டில் வைப்பதால் நல்ல அதிர்ஷ்டத் துடன் பாதுகாப்பும் தரக்கூடி

# APPLE KIDS

Learn through fun 'n' play

An International Kids Education  
In an Indian way...

## Uncomparable Advantages

- International Standard Education
- Imported non-toxic play equipments
- Air-conditioned class rooms
- Computer Based Learning
- Visual Aided Teaching
- Creative Activity Tools
- Child's all-round development
- Affordable fee structure
- FREE Transfer of kids across our schools
- FREE Kids' kit for all

**PLAY SCHOOL  
ADMISSIONS OPEN**

Age Group: 2½ to 3 yrs  
Limited Seats only



**FRANCHISE  
ENQUIRE NOW  
THROUGHOUT INDIA**  
Regular contact  
• 2 to 3 days before admission starts  
• 100% refund to Parents if no admission  
**SPECIAL OFFER**  
www.applekids.net

**APPLE KIDS EDUCATION (P) LTD.,**

008 Business Centre, 31 A Cathedral Garden Road, Nungambakam, Chennai-600 094.  
Mobile: 98410-34589, 98427-61542 Website: www.applekids.net

"Bibhary &  
babies



## இனியமையான நல்ல இசை

1. உருவாகும் குழந்தைக்கு வளர்ச்சியையும்  
தாய்க்கு மகிழ்ச்சியையும் தரும் மருந்து
2. ஓய்வுக்கும் உறக்கத்திற்கும் உதவும்  
அருமருந்து



சரியான நாகங்களை சரியான விதத்தில் இசைத்து கேட்டால், கருவில் வளரும், குழந்தையின் வளர்ச்சியும், தாயின் மகிழ்ச்சியும் கூடுகிறது என்ற நமது பழைய நம்பிக்கையை விஞ்ஞானிகள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளனர். அதே போல், நல்ல இசை மனிதனுக்கு ஓய்வையும், உறக்கத்தையும் திறவ தருகிறது என்றும் திருப்தி கிட்டியிருக்கிறது.

சென்னை அப்போலோ ஆஸ்பத்திரியின், இசை பயிற்சி சிவிக்ஸ் பிரிவின் இயக்குனரும், டாக்டர், திரு. டாலமுரளி கிருஷ்ணானின் சீடருமான டாக்டர் டி. மைதிலி Ph.D., அவர்கள் கருவில் வளரும் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்காக இசை ஒன்றும், ஓய்வுக்கும், உறக்கத்திற்குமாக இசை ஒன்றும் இரண்டு ஒலித்தட்டுகளில் தனித்தனியாக வழங்கியிருக்கிறார்கள். இந்த இரண்டு ஒலித் தட்டுக்களையும் வெளியிடுவதில் குப்பர் ஆடியோ (சென்னை) பிரைவேட் லிமிடெட் திறமையான பெருமை கொள்கிறது.



Geethanjali

**SUPERAUDIO (MADRAS) PVT. LTD.,**

# 713, Anna Salai, Carex Centre, II Floor,  
Chennai - 600 006, INDIA. ☎ 52140066

www.musicandchants.com supertape@yahoo.com.

For Trade Enquiry Contact : 52140067

For Audio Cassettes contact : Varshini Associates 24662244



யான இளவ. இதை அனுப்பலித்து உணர்ந்தவர்கள் மற்றவர்களுக்குச் சொல்ல இயலாது எனப் பற்றிய விழிப்புணர்வு மக்களிடையே பெருகி வருகிறது.

ஜெம்.டீ. என்பவரின் இரத்தின மரங்களை ஒரளவு விலை உயர்ந்த கல் களவாக கொண்டு உருவாக்கப்பட்டனா இதுக்கு நான்ம மரம் என்று பெயரும் உண்டு மரங்களையெல்லாம் இது அதிரஷ்ட சக்தியை வீடு முழுவதும் பரப்பவல்லது. நாம் அதிகம் புழங்கும் அன்றையத் தென்கிழக்கு அல்லது வட மேற்கு திசையில் வைக்கலாம்.

குழந்தைகளின் அன்றையில் 'கல்லி கொடியம்' எனப்படும் பசுவைக் கொண்டு வைக்க குழந்தைகளின் முரட்டுத் துள்ளல் மூறி நீர்ப்படியும் தள்ளல் ஏற்படும் அவர்களின் கவனம் கவனிப்பில் கூடி மதிப்பென்களைப் பெருக்கச் செய்யும்.

வீடு, அலுவலகம் போன்ற இடங்

களில் 'பருவா' எனப்படும் முதல் பார்க்கும் கண் பாடியை மாட்டுவதால் அந்த இடங்களில் உள்ள சீபெய்துமி அதிரஷ்டம் சிவந்தது போகும். இதை எப்போதுமே வீட்டின் வெளியில் வெளிப்படும் பார்த்த நிலையிலேயே மாட்ட வேண்டும் வெளிக் கதவுக்கு அடியால் உள்ள மின்சார கேடயமும், கீப்பினை துலா பாலம், பெரிய மரத்தின் கிளைகளும், எதிர்த்தற்கு அளவற்றிருக்கும் வெளியடியில் போன்ற தடையான நீக்க இயை மாட்டலாம். ஆனால் வீட்டைப் பார்த்து, மாட்டாக கூடாது.

முதுகில் பண்ப்பெய்து, 'ட்ராகன்' 'நாய்' பீச் பழம் ஆகியவைகளுடன் கூடிய சிறிதளம் புத்தர் பொன்னையை வைப்பதிலாவும் வெற்றி செல்லும். ஆரோக்கியத்துடன் கூடிய நீண்ட ஆயுள் போன்றவைகள் அனைத்துமே பெறலாம். ராஜ்யம் கருடன் கூடிய வாய் செல்வத்தின் சின்னம் 'ட்ராகன்' மனத்தையர் நீக்கத்திற்கானது. நாய் வெற்றியைத் தருவது. பீச் ஆரோக்கியத்தையும் ஆயுள் தீவைகள் அனைத்துமே ஒன்று சேர்ந்த ஆய் அண்டா ஒள்குப் பொய் வாலாம் இத்தா பொன்னாவா.

**"உங்களுக்குப் பயன் தந்த சிறந்த 'சிபெய்துமி' என நீங்கள் எதைக் குறிப்பிடுவீர்கள்?"**

அரசின் பிள சிவையம்' தேவனா போற்றுகிறேன். எனது படத்தை எங்குப் பிரபும மாட்டி வைத்திருக்கிறேன். அதே போல வீடு அலுவலகம் இரண்டு இடங்களிலும் குழந்தைகளுடன் கூடிய புத்தர் சின்னம் இப்படி வைத்தால் நாம் பயன் பெற்றி பெறலாம் உணர்த்திருக்கிறேன்."

**"இந்தத் துறையில் நீங்கள் பெற்ற சிறப்பான பயிற்சிகள் என்ன? எப்போது முதல் சிபெய்துமி ஆலோசகர் பணிபுர்த்து துவக்கினீர்கள்?"**

"வட இந்தியாவில்தான் நான் பிறந்தது. வளர்த்தது. படித்தது எல்லாமே. திருமணத்திற்குப் பின்பு நான் இங்கு வந்தேன். எனது அளவில் இந்தக் கலை வீடு பிளச் சிறந்த பிளவான விலையாக 3 ஆய் கூடிய 10 பவீன்று இதில் மாண்டா டிமிரி பெற்றான். நான் பிளம் ஆண்டு இந்தக் கலையைத் துவங்கினேன். 'பெய்துமி' ஆலோசகராகவும் செல்லப் பட்டு வருகிறேன் பிளச் சாதாரண விலையாகவிரி வரம் கூடப் பிரச்சனைகள் ஏற்படக்கூடும்.

இந்த 'பாஸில்' எப்போ கூடத் தங்குதலில்லை என அலுவலகம் கொள்ளோர் பவர் உண்டு அவர் கூடிய வாய் அவ்வது பரிசின் அளவு சரியான முறையில் இருந்தால் இந்தப் பிரச்சனை வராதது. இப்படிச் சில வரியை யோசனைகள் மூலம், அன்றாடம் பிரச்சனைகளை 'சட்டென தீர்த்து வைத்து, எம் வரையுக்கையான்களை மகிழ்ச்சியடையச் செய்துவது எனக்கு மனதினாவைத் தருகிறது" என்கிறார் காவிரி ருத்ராவாசு.

பேட்டி வைத்தே தீரிகன்



# திருமண மலர்

## மணமகள் தேவை

◆ Iyer, Vadulam, Sodayam, 34/167, B.Com., ICWA Inter, Clean habits, Automobile Service Station, Rs. 20,000 p.m., Mother only, No Commitments, seeks employed girl. Ph: 24748978; 3591 4718. Box No. 10681

◆ திருச்சி. வடமாந். ஆதிரேயம். பூசம். பட்டதாரி, பணமாசாகாவரி. 43/5.3". 12,000/- இரண்டு மடுக்கையறை கொண்ட சொந்த Flat. சொன்னை தனியுயர் நிறுவன் அதிகாரி. நல்ல தொழிறம். நல்ல குணமுள்ளவருக்கு வேலைவசரிக்கும்/பார்க்காத நல்ல குணமுள்ள மனைப்பெண் தேவை. ஐயம்/ஐயங்கடா/நம்பிப் பேசும் தென்மீநதிய நிகரமணர் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10682

◆ Iyer, Vadama, Vathosiam, Thiruvachin, 38/176cm, 6800 p.m., B.A. (Corp), Junior Executive, Chennai, second son, seeks girl, preferably employed from the same sect from a respectable family. Contact : 044-23293696. Box No. 10683

◆ வடமாந். ஆதிரேயம். மிருகசீரிஷம் 4, 30, 5.3", பி.காம்., 13,000/- மெழுகல் செர்ரென் டேபிள். கொத்துள்ள சிவப்பாள் கப்பலுக்கு கஞ்சை அழகான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். 0413-2257489. பெட்டி எண் : 10684

◆ ஐயர். அஷ்டசகஸ்ரம், நவாதி. ஹரிதம், எம்.நா. 47/170. 15,000/- மத்திய அரசு நிறுவனம். 18 வயதில் பகல். தாரமீழ்ந்தவருக்கு வாழ்க்கைத் துணையாக படித்த மணம் கொண்ட 40 வயதுக்கு மேல். எழை பிராமணர் விதவை/விவாகரத்தானவர்கள் ஐந்தகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பாரதவாழும் மூன்றுநிகை. பெட்டி எண் : 10685

◆ எசுவர் பிள்ளை வருமான வரி செலுத்தும் 26 வயதுடைய மணமகனுக்கு குடும்பப்பயல் காண வேண்டி தேவை. ரேவதி நட்சத்திரம், பீளாசி உயரம் 178 செ.மீ., பருப்பு 42. பரப்புவைத் தொழில். நெட்டிப் பேசும் தெ: 04338/250235

250652 செல் : 9443350552 பெட்டி எண் : 10686

◆ மாத்துலா, கண்டம், வசில்டா, உத்திராடம். 2, சிவப்படி, 28/172 OBE, எலக்ட்ரீஷியன், தனியார், சார்ட்டர், UAE வரலுக்கு பி.காம்/புள்ளா படித்த மணமகள் தேவை. ஐந்தகத்துடன் நெட்டிப் கொன்னை வேண்டிய பெட்டி எண் : 10687

◆ ஐயர். பிடினாசனம். ஆதிரேய கோத்திரம். ரோஜினி-3, 1974/5.7", பி.கா. (ந.சி.க.) அமெரிக்காணில் பணிபுரியும் சாக்ஸ்டீயேர் என்ஜினீயர் வரலுக்கு அழகும், நற்குணமுடைய 26 வயதுக்குட்பட்ட பிராணாசனம் அல்லது வடமாந் உட்பிரிவைச் சேர்ந்த பட்டி. தாசில் பெண் தேவை. பொருத்தாதாமை : கேட்குட, உரித்திகை. பூரம், திருவரதிரை, மூலம், ஆயில்யம், மகம். பேசும் : 044-23552408. பெட்டி எண் 10688

◆ Iyer, Vadama, Kausikam, Swathi, 34/5.5" 13,000/- plus extra allowances, reputed Private Firm, Matric Higher Secondary boy having 2 bed rooms flat in aristocratic area in city, seeks suitable home loving girl. Box No. 10689

◆ Tamil Iyer, Brahecheranam, Koundinyam, Ayllyam 27/140 B.E. (SCE) Software Professional employed MNC Bangalore drawing Rs. 43,000/- p.m., seeks fair, slim educated employed/unemployed minimum 5'4", height girl. Box No. 10690

◆ Vadabala Koundinyam, Mriganeshwaram, July 78, 6', B.E. Software Engineer, Chennai seeks professionally qualified girl. Ph : 044-2479 6215/2485 2196 Box No. 10691

◆ Bride for Kausikam, Vadagalai Iyengar, 30 years, Pooram, fair complexion, Graduate, employed in International firm at Senior Level, Bangalore. Salary Rs. 30,000 p.m., Ht. 5.9" Box No. 10692

◆ Wanted Hindu girl preferably Diploma/Degree holder in Hotel Management for Vania Chettiar Boy 30, M.T.M. earning Rs. 15,000/- Running Multi Cousins A/C Restaurant. Caste no bar. Box No. 10693

◆ ஐயர். வடமாந். ஓதும்பம். ஆதிரேயம். நல்ல பழக்கவகை. 34/5.6", சட்டப்படி விவாகரத்துப் பெற்றவரி, மத்திய அரசுப் பணியில் நல்ல பதவியில் இருப்பவருக்கு மணமகள் தேவை. எழைப்

பெண்கள். குழந்தை இல்லாத சட்டப்படி மீனா  
காத்து பெற்ற பெண்களின் பெற்றோர்கள்  
தொடர்பு கொள்வாம் Ph : 044-2492 7010  
பெட்டி எண் : 10694

◆ மாநீய கன்னட ஆரேவறு, ஸுசீர்டி.  
நித்யாநிமா, வயது 33, உயரம் 5'5" செ.மீ.,  
கபிடைநிழி, மாத வரம்புமணி 4500/- சென்  
ஸையில் கொந்தி FBI அதே இனத்தைச்  
சேர்ந்த மணமகள் தேவை தொ.பு. 044  
22421751 பெட்டி எண் 10695

◆ Vadamal, Vaidhyan, Aswini, 30/6, B.Sc., GMIT,  
fals, HNC, System Analyst. Rs. 40,000/- p.m.  
with MNC Chennai seeks graduate girl fair, slim,  
good-looking 5'3" above. Send horoscope/Biodata  
to Box No. 10696

◆ Iyer, Vadama, Bharathwajam, Mithashisham, 21  
years, 5'7", B.E., Central Govt. Rs. 24,000/- p.m.  
seeks fair, graduate girl from same subject, Ph :  
011-25620774 Box No 10697

◆ குழலியார் பூரம், 34/5.8", செவியவே கடிசு,  
14,000/- சொந்த வீடு. நல்ல பழக்கங்கள்  
உள்ள வரலுக்கு மகன தெரிநிழி உள்ள, படித்த  
வயதிற்குட்பட்ட, குடும்பப்பாங்கான அந்  
தான் பெண் தேவை வரதிறந்த கனம் பெண்  
களுக்கு முதலிடம் எந்தவித எதிர்பார்ப்புகளும்  
இல்லை எனிய நிகுமணம் ஆவோன் : 044-  
2634 3469 பெட்டி எண் 10698

◆ Iyer, Brahacharanam, Vidhagavya, Ashwini, 33/  
175 (T) Own Business, Tamil Nadu Agency. Seeks  
suitable bride. Subject no bar. No Expectations.  
Contact : Balasubramaniam, Ph : 04143-319044.  
Box No 10699

◆ Iyer, Vadamal, Sudamarthana Gotham, Chitral  
4th padam, 32/169/15,000 Software Consultancy,  
Chennai, Own House, seeks employed/unem-  
ployed girl, Contact No 044-22392054, Apply with  
horoscope to Box No 10700

◆ Thiruvall Sales Pillai, Mithashisham, 33/100/  
B.Com., 24,000 p.m. Executive Administration  
Software MNC Bangalore seeks educated tall,  
good-looking Vegetarian employed/unemployable  
girl Send Details with photo to Box No 10701

◆ Thangalal Iyengar, Bharathwajam, Thiruvaram,  
33, 140, B.Com., M.C.S., 7500/-  
Report Section, Reputed Firm seeks suitable  
girl. Kasi no bar, Box No. 10702

◆ Vadakalal Iyengar, Kowalgam, Matham, 30,  
173 Science Graduate, 6000/- Quality Advisor,  
Public Ltd., seeks suitable bride, kasi no bar.  
Box No. 10703

◆ Iyer, Vadamal, Maritha, Uchirathali, 33/170, DEE,  
Executive in Leading Industry, Mumbai, 17500/-  
Clean Habits boy seeks suitable home loving girl.  
Box No 10704

◆ Madhwa Onestha, Marathi, Bhadravaj, 17,  
Swathi Yali, M.Com., Friends employed 15,000  
seeks well educated employed/unemployed girl.  
Subject no bar. 0416/231365 Apply with horo-

scope to Box No. 10705

◆ ஐயர், வரதிறமன், கொசியம், நித்யாநிமா,  
32/157, சென்ஸஸியில் வேலை பச்சுக்கும்,  
சட்டப்படி சிலாகரத்தான், குழந்தைகள் இம்  
வாத கயங்குக்கு நகுந்த, படித்த, குடும்பப்பாங்  
கான மணமகன் தேவை சட்டபிரிவு சம்பந்தம்  
குறு விராங்குடும்பம் நூதகம் அனுப்பவும்.  
பெட்டி எண் : 10706

◆ தஞ்சாவூர் ஐயர், வடமான், குதிரேயன்  
பூரம், 32, 5.8", பி.ஈ. அமெரிக்காவில்  
வேலை செய்து நிகும்பிய, குடும்ப வயத்து  
ஆசாரமாக இருக்கும் கயதொழில் உண்  
வரலுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான  
மணமகன் தேவை 044-2362 0070.  
பெட்டி எண் : 10707

◆ Iyer, Koundinya Gotham, 30, 170, 5000/-  
Graduate employed in Private Company Own-  
ing House in Etilal, Chhatigar State from  
good-family seeks bride from domestically  
trained educated with working knowledge  
Hindi unemployed good-looking from Lower  
Middle Class family girl including girl brought  
up by Guardians. Contact Box No. 10708

◆ Iyer, Vadamal, Chandiyam, Aswathi, 29, PGDA  
Executive in Reputed Firm in Delhi seeks graduate  
girl. Apply with B/M to Box No. 10709 Ph : 011-  
25544992, 9810652066, uchandra31@rediffmail.com

◆ Vadakalal Iyengar, Koundinyam, Aswathi,  
1974, 144, fair, M.Sc., IT, MNC Chennai, 12,000  
Middle Class, clean habits boy seeks suitable  
well-to-do Brahmin girl India/Abroad.  
Subjects/Iyer accepted. email:  
swath4socha@yahoo.com Box No. 10710

◆ Iyer, Vadamal, North Arcot, Kowalgam,  
Thiruvaram, 34 years, 5'7", (M.A.) 13,000/-  
Insurance Agent (TVS Group) seeks suitable girl  
Subjects no bar. Phone : 95414-268695,  
24000730 Box No. 10711

◆ Iyer (36), Brahacharanam, Aswathi, (Krishnakal  
second padam, Rishoka Real, only son, 1.5", B.E.,  
M.B. (USA), employed in USA, seeks partner (Age  
difference minimum 3 years) Boy coming to India  
in August. Contact Box No. 10712

◆ Iyer, Vadamal, Athraya, Matham 31, B.com.,  
MGT (MBA) 170 employed in Private Bangalore  
seeks graduate girl preferably unemployed in  
Bangalore Contact Phone No. 04566-211332 Box  
No 10713

◆ Iyer, Vadamal, Maritha Aswathi, B.E., 160/1973,  
MNC Purchase Engineer Rs. 10,000/- seeks em-  
ployed graduate girl with transferable job. Con-  
tact Ph 0427-2452795 Box No. 10714

◆ காரகரத்த கோளமர், சத்த கனவம்,  
சம்.சம்.சம்., அரகப பணி, மாரதந்தகத்து,  
18000, 45 மணமகன்தவர், மணமகன் தேவை  
கனம் தாயகம் நலிக்க, சென்ஸஸியில்  
பயோகட்டல், ஐதகம் (நாசி + அம்சம்),





◆ Male, 35, very fair, 10, CA Final, working in MNC company in Dubai as Accounts Manager with good pay, looking for Fair, Tamil Brahmin Iyer girl with good educational background. My Star decala Thiruvananthapuram, Makuram & Sankilam. Please Contact my parents with horoscope and photo snap Mr. Arunachalam, Plot No. 14/32, G. Ram Nagar, Dr. Manthri Road, Kumbakonam - 612 051, Phone : 44351410482. My mobile 98971507405360 email asbag@rediffmail.com Sat. No. 10731

♦ Iyer, Brahacharanam, Koundur,  
Poom, Aug. 1973, 5.8", B.Sc., Software Con-  
sultant MNC No. 43,090/- p.m. seeks suitable  
bride from respectable family. Phone : 800-  
23724314 See No. 18734

◆ Madhwa Kannada, Belagondalu, Bharathwaj, Ushiram 4th padam, 14, 157 cm, B.S. 1978 in MMC CTC Rs 5.1 lakhs per year. Send BHP to Box No. 18133

• **Callie Hahn, Rubina, 20070000, 10:15, 10:00 p.m. Executives, Private Company, suitable, good-looking. Graduate Worth.**  
**Non-working girl Rubina 11-12 years**  
**student, suitable, 20070000, 10:15, 10:00 p.m.**

◆ திருநெல்வேலி நகரமணி ஜார்ஜ் கண்ணப்பன்.  
மேயில்: 13 13 1975, 173am, 04, 1406 17 Technostage  
T99 26,000/ கயிறுக்கு 00/000 கயிறு கயிறு  
தற்போதைய பணமும் கயிறும் கயிறும் கயிறும்  
கயிறும். Ph: 04466-223740 கயிறு:  
kannappan75@yahoo.co.in கயிறு No. 10739

◆ இல. அ.ம.சு. ஆதரவு. ஆயிரம். 30.  
199 செ.மீ. எம்.டி. கிணர் மரோஜஸ், மாத  
சுருக்கம் 9999  
ஆயிரம் பங்குகள்  
செய்யுத மையகம் தென்ம. Ph: 94437 36371.  
9436-3339999 அமை. அமை. வலம் (மரோஜஸ்). அமை.  
கா. ம. (1999)

● இவர், வடமான், அத்தியூப காதலம், திருவாரூர், 38, 175 செ.மீ., உயரமான தேவமோகியார். மாத வகுமாளம் ரூ. 30,000 மருவியவனாகிய வேலன் பள்ளத்தும் வடமான் பத்திரம் அழகான அப்பாதுகூட. இரகசிய பத்திர குடுப்பப்பாங்கான அழகான மனதகன் தேவையு Ph.98946 14446, 94434-152147 வாய்மையான, வாழ்வுகூடக உலக மேல் No. 15214

● **Iyer, Vachana, Bharatwajam, Madurai-1, 30, 175, B.E., Software Professional, Rs. 60,000 p.m. 1980.**  
**Chemical looks good-looking, slim, graduate employed/unemployed, home-having girl below 25 years from respectable family. Subsects no bar. Contact with haryanaga, family details. Ph (244) 1147 1411 Bar No. 10343**

● **Iyer, Ramalingam, Brahacharyam, Swathi, 31.**  
(69cms, MBA, Credit Supervisor in a 9 star hotel  
looks good looking girl. Graduate/coldest wel-  
comes early marriage. Contact : 36113232 Ben  
Mo. 16342

● **Breaks alienation graduate girl fair, Acc. association**  
cultured family for David Iyer, Vadavara Bny. U.S.,  
MBA, MEng 11/1/78 Second-Class 1th Literatureist M.  
Mishra (079) 3347 4079 care Bonyo. 16744

[illegible]

● **Alyar, Yodarna.** Kaundinyan, Funarpoosam(4), 171133ams, SE (Moch) Beroda, M.H. (U.S.A.), Book-see: Excursion, Ahmedabad, Fair, Go-od-looking, Clean habits, God loving, seeks fair girl, Graduate/ Post-graduate, employed/doctor/physician, suitor nature, good family. 0361/2265223. alyar1@icomet.net Box No. 10744

● **Madhwa, Kannada, Extreme Goutham, Anandhan,**  
32 years, M.Com , Employed in Southern Railway  
looks good-looking Graduate/employed girl of  
Madhwa Community. Contact Ph : 844-2282471.  
Sec. No. 18242

● **Iyer, Vedamal, Kausikam, Poorendran-4, 28/10/00**  
MCA. Software Engineer Wipro Channel. Rs. 10,000/-p.m seeks good-looking bride graduate employed/unemployed born after June/1980 above 170 cm, Marriages Site-data. Ph : 04364/100613 Box No. 10240

◆ **Madhwa Desai**, Marathi, Kanyas, Marugheerka 31 years with clean habit, Executive in a Leading United Corporate Office in Mumbai seeks suitable bride from cultured family. B31-1337761; Box No. 18749

• Jyoti Gouthama, Maham, 28/12/5, 4 M6B (Baccalot) [T O BSNL Medium Complexion each graduate employed (transferable) unemployed girl. No expectations. Decent early marriage. Contact: 64832-231412. Box No. 10718

● Telugu Volundu Bhakemta, Bhaskarajogcha  
Chittha-1, 24, 178ma, M.Com., Private Concern  
Rs. 4000/- p.m. seeks suitable girl Subject no hat.  
P. Bhambhani, 150, 5th Street, 3rd Van Nagar,  
Gandharvachari - 401 342. Ph: 84114-242809.

• Tarell Iyer, Bharathwajam, Achuthaswaram, Avittam, 1973/35", fair, B. 54, OIS, AOSF, MCSO, MCA, IT Manager, PNC, Muthal. 1.8.50W.  
-p.m. seeks graduated home-loving gr. Subsect  
na bar. Ramakrishnan, 82/181, Siddhi Park, Chole  
Village, Thakurdi East, Pin - 421 191 Thane. Tel  
No. 0251-2425223, 844-3684110.

• **Iyer, Braheeswarar, Selvetas, Rukhil, Fourth Patham, 20 (1.1.95, 176cm, M.C.A. MNC Bangalore seeks professionally qualified employed girl R. Ramanubramanian, 611, 12th Cross, BA Main, J.P. Nagar II Phase, Bangalore - 560 075. cell982 67 64 661.**

◆ துயர், பிராணஹம். பரதநாயுடம் கெட்டல், பி.எ., 20. 30,000/- மகாத்மியை ராஜ. பெங்களூரில் கொத்த விடு 3-5 அடக்கு விதை, புகழி படித்த கொடியபகை குடும்பத்தார் சேர்த்து, இடுமெய்யாங்காள் சிவனாந்தர்







◆ **தேவநாமம், வரதராஜம், ஸ்ரீலக்ஷ்மி**  
வயது 31, இரண்டாம் நைமல், 165 cm,  
B.Com., C.A. (Inter) F.A.C. Software Engineer  
39,000 செல்த் ஸீத் டீத் ஸுயுத்தத் 28  
வயதில்லுல் தேவநாமத் தேவநாம  
ஸ்ரீலக்ஷ்மி குத் தேவநாம. A.D. Ramalingam,  
10/A, M.L.D. Flats, P.T. Rajan Nal, M.K. Nagar,  
Chennai - 78. 14931492.

\* துத. இராஜசாமி. எதிர் சோத்தியம்,  
வார்ட், 37, 173, புலிவேலை கடை நிற்கு  
விடம், வடுகேரி, 25.00 ரூபாய் மீது  
அப்பாவைக்கு, அமராவதி, அமராவதி  
சென்னை சட்ட நீதிமன்றம், 25/16, 18ஆம் பாதை,  
சென்னை - 600 009.

• Iyer, Vadama, Sankarid, Uthiradam, Mysore Road, 27/104 M. Tech., Reported Company, Decent Post, 20,000p.m. speaks good-looking qualified bride Mathuram. Rajarat, New No. 15, Beemana Garden Road, Uthiradam, Chennai - 600 564.

◆ Yedagala, Sharadwajem, Thiruvananthapuram, 1943/11, 1944, B.Sc., AMU. Running horse Tattion Institute, Owns two Flats, seeks Graduate girl. A.V. Venugopal, "DWARAKA", New 28, Old No. 151/Agency Nagar to Street, Madhavakkulam, Chennai - 400 814. 1473 3649, 1484 9993.

● Iyer, Brahacharanam, Govthandam, Poonam, 30/155 DCE, Civil Contractor, 15,000/- p.m. 100% reliable birds, nephew to Mr. E.R. Brahacharan, 10/200, Saravana Pillai, St. Mary's Road, Mandavel, Chennai - 38. (044-82043731).

• **Vedagali, Bhadrachalam, Utharadum, 71, 165.**  
B.Corr., Speedway Ltd., 5000/- Brods. Requires  
graduate employed girl. Subjects type acceptable.  
A.D.V. Kannanapur, 21-25-17, 651 Brial Towers,  
Kannur, Kottar Street, Kannanapuram, Vayavadi  
- 320 011 call 908503060

1. **Age:** 28-32 years, **Education:** Postgraduate  
 2. **Location:** Delhi, **Occupation:** Working in MNC  
 3. **Height:** 5'6", **Weight:** 60 kg, **Complexion:** Fair  
 4. **Marital Status:** Single, **Religion:** Hindu  
 5. **Family:** Middle class, **Income:** ₹ 10-12 Lacs p.a.  
 6. **Interests:** Reading, Travel, Music, Sports  
 7. **Skills:** Communication, Leadership, Teamwork  
 8. **Values:** Honesty, Integrity, Respect  
 9. **Goals:** Career growth, Financial stability  
 10. **Partner's Profile:** Age 28-35, Educated, Stable job, Good family, Fair complexion, Height 5'8" and above, Weight 70 kg and above, Marital status: Single or Divorced, Religion: Hindu, Family: Middle class or above, Income: ₹ 10 Lacs p.a. and above, Interests: Reading, Travel, Music, Sports, Skills: Communication, Leadership, Teamwork, Values: Honesty, Integrity, Respect, Goals: Career growth, Financial stability.

[illegible]

● Iyer, Vadamal, Bharathwaj, Visakh, 29/100,  
B.Com., Computer Tally & A/Cs Officer in F.Co.

**LED, 5996/- Own House, seek girl employed/ unemployed graduate. Contact : 3851 0213. E. Thyagarajan, Valluhaba Agraharam, Triplicane, Chennai - 5.**

● Iyar, Padma, Kumbha, Vishnu 3rd padma, 34 years, Printing Press in Haver, Income: Rs. 18,000/- & above require good family background girl (Non-Graduate preferred) Contact: L. Ganesh 04344-26345/R. Ravi 372 1044 New No. 17, Chabrapati Street extension, West Mamburam, Chennai - 600 022.

• துயர். தோஷமாய். பூட்டாதி. கதி.  
27.12.1974. ஐந்தாம் நாள். 195 செ.மீ.  
எடையம் ரூ. 73,000/- எம்.கெட். காலத்திற்குள்ளே  
கொஞ்சம் பணி. சிவனம் பரந்திருப்பது கருத்து  
தன் படிப்பின் மூலமாகத் தீவிரம் ஆகியுள்  
B. Nagarajan, 24/4 Mithayarakulam Apartments,  
Rajmangalam, Tirumangudi, Tiruchirappalli - 6. Phone :  
1234567.

◆ Thennidai, Bharadwajam, Mirugutthalam (3), 32.1.77, B.Sc., (M.Sc.) (MCA), fair, Sene, Hindu Chennai 12.440 g.m. (note suitable bride listed by bar. V. Raghavachari, "Mannala Sri Muttu" B-3 Plot 7, Bhaw Wallace Colony, Chisappaham, Chennai - 400 044 Ph 323 1210

[illegible]

● உரையின் செலவுகள், 55, ரூபாய்களைத் தவிர்த்தியது. மாதம் ரூ. 10,000க்கு மேல். மகாநகர இயந்திரத், குடிநீர் திட்டம், சென்ற மீனா, குடிநீர் கலந்திருந்த மேற்பட்ட இரண்டு இடம், பிரதமர். தமிழ் தெரிந்த மகாநகரின் மகாநகரத் தோண்டி, திறப்பட்டுள்ளது. அதைத் தொடர்புக்கு இரண்டு, திறந்த, திறந்த மேற்பட்டியல் பக்கம், திறப்பட்டுள்ளது. - 526 607. நகுமயிர் மகாநகரம்.

● ஊ.மாநாடு, மாவட்டம், கோட்டாட்சி, மாவட்டம் 33. 197 செ.மீ. பூப்போக்கி, மாவட்டம் ஆரம்ப பள்ளி (திருச்செங்கல்) இ. 5007/1. மாவட்டம் வரலாற்று 19 மாவட்டம்/33 மாவட்டம் பழந்த நெல்லை மாவட்டம் கோட்டாட்சி மாவட்டம் மாவட்டம் கோட்டாட்சி 47, மாவட்டம் செங்கல், மாவட்டம் மாவட்டம். கோட்டாட்சி 541 004

**Person-4**, age 30, right domain 85% + Pkg. Bkr, handsome 5.7", settled in Mumbai, for the Reputed Co., Mahindra & Mahindra Business Manager (Mktg) Annual Salary 4 lacs, seeks qualified employed girl Mumbai settled or transferable. Contact : K.R. Narayanan, 87/3 Jeevan Nagar, LIC Bldg. -  
Mumbai Road, Mahadwaj Mumbai - 400 001







ராஜிக் கல் மேர்திரம் லாங்க ராஜிபாண கலா. P.R. ஜா-லல்-லரி

எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் P.R. ஜாவல்லிக்கு வந்து ரூ. 400/-க்கு ராசிச்சுல் மேலதிரம் வாங்கி பயன்பெறுங்கள். உம் ஒரிஜினல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம்.



**P.R. JEWELLERY**  
GOLD, SILVER, DIAMOND  
BIRTH STONES



Old No. 102, New No. 138, USMAN ROAD,  
T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.

PH: 2634 4402 2632 7714 - TUESDAY HOLIDAY

(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 6.00 PM)

**PROPRIETOR: P. RAYNDEIRAN**



1997

செலவுகள், வீதிச்சீர்திருத்தம்	* 1 படிநிலை
சிறைகள், குளங்கள்	* 2 வகைகள்
பிழிதளம், காவலி	* 10 கட்டிடப்பணிகள்
கடிகள்	* 5 குறுக்கு
சிறைகள்	* 10 காவலிச்சீர்திருத்தம்
தாதுகள், வீதிகள்	* 1 படிநிலை
கடிகள், அப்புகள்	* 10 குறுக்கு

திருஷ்டியாய் போகவிட சகல செல்வங்களையும் தரும்  
வெள்ளொருத்து விவரமகன் ரூ. 75/-க்குக் கிடைக்கும்.

**19.08.2004 குருபெயர்ச்சி.**

இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக  
108 சிவாச்சாரியர்களை வைத்து  
மாபெரும் யாகம் நடத்துகிறோம்.

குரு பரங்க கோடி தன்மை என்பார்கள். 27 நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களும் குருபெயர்ச்சி யாகத்தில் பங்குபெறலாம். நட்சத்திரம் ஒன்றுக்கு ரூபாய் 150/- பிரதமம் பதிவுத் தபாலில் அனுப்ப ரூபாய் 30/- சேர்த்து ரூபாய் 180/-க்கு D. D. (or) M.O. அனுப்பவும். குருபகவான் உருவம் பதித்த வெள்ளி டாலருடன் பிரதமம் அனுப்புகிறோம்.

மேலும் யாகத்திற்காக எவ்வளவு தொகை வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். தங்கள் அனுப்பும் தொகை அண்ணத்தும் யாகத்திற்காக செலவு செய்யப்படும். தங்கள் விரும்பும் தொகையை அனுப்பி யாகத்தில் கலந்து கொண்டு குருபகவான் அருளைப் பெற வேண்டுகிறோம். D. D. (or) M.O. அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : P.R. ஜெயலலி 102, உள்மான் கோடு, சென்னை - 600 017.

பாசகம் நடைபெறும் இடம் : **A.V.M. சிறுமணி மண்டப வளாகம்**

நாள் : 19.8.2004 விஷயம் : சிமண்ட்

தேரம் பிற்பகல் 3 மணி முதல் இரவு 9 மணி வரை  
தெ. 101, டாக்டர். சாதாரிசுஷ்ணன் சாலை, மயிலாப்பூர்,  
சென்னை - 600 004.

குறிப்பு : பணம் அனுப்புவர்கள் தட்சத்திரம், ஈசி அல்லது பிறந்த தேதி, பெயர் மற்றும் முகவரி தெரிவிக்க எழுதவும்.

குறிப்பு : ஈரூப உலியில் திரவநீர் அளவை 6.55 மலரிலிருந்து சிறப்பில் பெரும்பாலும் பார்த்தல்.

மேலே ராசி, விசுக்கை ராசி - பங்கும - ரிஷப ராசி, துலாம் ராசி - ஸ்வாம் - மிதுன ராசி, கன்னி ராசி - மருத பஞ்சக



qualified, well-employed fair, India/Abroad groom.  
Subject no bar. A. Thandamurugan, 644-24716761.  
email: thandes.india@yahoo.co.in Box No. 28678

● **தமிழ்நாடு, சென்னை, சிவகாமம்**  
1973-75-ல், employed seeks groom 21-25.  
professionally qualified well employed India/Abroad Ph: 644-2274 28660 (contact time: 7pm-10 pm.) Box No. 28671

● **தமிழ்நாடு, சென்னை, சிவகாமம்**  
1973-75-ல், employed seeks groom 21-25.  
professionally qualified well employed India/Abroad Ph: 644-2274 28660 (contact time: 7pm-10 pm.) Box No. 28671

● **தமிழ்நாடு, சென்னை, சிவகாமம்**  
1973-75-ல், employed seeks groom 21-25.  
professionally qualified well employed India/Abroad Ph: 644-2274 28660 (contact time: 7pm-10 pm.) Box No. 28671

● **Iyer, Brahmacharanam, Sanbrithi Gethram, Poornathi, 1974, 5.2", M.Sc., (Gold Medalist), MNC, 13,600/-p.m., seeks professionally qualified/PG bride groom, aged around 21, Subject no bar. Simple marriage. Ph: 2119 2166. Box No. 28674**

● **இந்த வகை: தேவகி, புகழ், 29, 5.6, சிவகாமம் முகவரி. நடுத்த பழையகே தேவகி (நல்ல பிரதிகை) விவரம்: 28675**

● **தேவகி பிரதிகை, புகழ், 29, 5.6, சிவகாமம் முகவரி. நடுத்த பழையகே தேவகி (நல்ல பிரதிகை) விவரம்: 28675**

● **தமிழ்நாடு, சென்னை, சிவகாமம்**  
1973-75-ல், employed seeks groom 21-25.  
professionally qualified well employed India/Abroad Ph: 644-2274 28660 (contact time: 7pm-10 pm.) Box No. 28671

● **தமிழ்நாடு, சென்னை, சிவகாமம்**  
1973-75-ல், employed seeks groom 21-25.  
professionally qualified well employed India/Abroad Ph: 644-2274 28660 (contact time: 7pm-10 pm.) Box No. 28671

● **Iyer, Ashwatharam, Kalyana, Panarpanam 28/150, M.Sc., slim, Private Company, Chennai seeks S.E./P.O. Bridgeman below 30. Contact: Prabakaran, 6431-2472287 Box No. 28679**

● **தமிழ்நாடு, சென்னை, சிவகாமம்**  
1973-75-ல், employed seeks groom 21-25.  
professionally qualified well employed India/Abroad Ph: 644-2274 28660 (contact time: 7pm-10 pm.) Box No. 28671

● **Brahmin girl Uthirathi, 11/5.2", Rhodanal (Tanjore) Community, Graduate and employed, Hearing impaired but can well LIPREAD & Communicate in English seeks normal or Hearing impaired boy LIPREAD and communicate in English, Graduate employed, Broadminded(?) Contact: 644-2454 1874 Box No. 28681**

● **தமிழ்நாடு, சென்னை, சிவகாமம்**  
1973-75-ல், employed seeks groom 21-25.  
professionally qualified well employed India/Abroad Ph: 644-2274 28660 (contact time: 7pm-10 pm.) Box No. 28671

● **Mixed Parentage, Chettiar & Pillai, Uthiram-1, 1974/5, S.Com., Interior Designer, Legal Divorcee wishes counterbalance (brief marriage), fair, Cared home-loving girl seeks educated broadminded, professional Hindu groom. email address: sunda\_dan@yahoo.co.in Phone: 64422262 Box No. 28682**

● **Iyer, Vasama, Hastham, Agastya Gethram, 1982/165 post-graduate employed MNC. Innocent to-speak Legal Divorcee, Girl only child of affluent parents brought up traditionally with modern outlook. Seeks alliance from Karala Iyer groom well qualified with liberal views. email: moonaiyer1981@yahoo.co.in Box No. 28684**

● **Iyer, Ashwatharam, Purgutha, Poornam, 30/162, fair, M.A. English home-loving knowing Carnatic Music seeks good Iyer, Graduate boy upto 35 years having decent income within TamilNadu. Phone: 6431-2462167 Box No. 28685**

● **Vadachalai, Bharathwajam, Thiruvadhurai, 16.12.1976, 5.6", M.Com., girl seeks well employed professionally qualified groom of the same sect Contact: 644-24851565 Box No. 28686**

● **தமிழ்நாடு, சென்னை, சிவகாமம்**  
1973-75-ல், employed seeks groom 21-25.  
professionally qualified well employed India/Abroad Ph: 644-2274 28660 (contact time: 7pm-10 pm.) Box No. 28671

● **Iyer, Vasama, Viswamitra, Swathi, 23/5.1", M.A. (ICWA) seeks boy of same sect. Contact: Ravi, 30, Krishna Nagar, 4th Street, Varugumbakkam, Chennai - 92. tel: 7841217371.**

● **தமிழ்நாடு, சென்னை, சிவகாமம்**  
1973-75-ல், employed seeks groom 21-25.  
professionally qualified well employed India/Abroad Ph: 644-2274 28660 (contact time: 7pm-10 pm.) Box No. 28671

● **தமிழ்நாடு, சென்னை, சிவகாமம்**  
1973-75-ல், employed seeks groom 21-25.  
professionally qualified well employed India/Abroad Ph: 644-2274 28660 (contact time: 7pm-10 pm.) Box No. 28671



திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரங்கள் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அனைவரையும் விவரமான கன்கு தனிப்பட்ட முறையில் விவரித்து உறுதி செய்து கொள்வது தம்மை.

- பதிப்பாளர், மணமகன்மலர், கோவை 600 017

30 வயதிற்கு உட்பட்ட மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் எப்படியிருக்க. சல். சங்கரஜயம். 21, மேதம்பெரு. இராமேஸ்வரம், போர் - 645732-21840.

◆ Iyer, Brahacharanam, Lehittha, Angiyam-1, Nov. 75, 164 cm, M.Com., CA (Inter), seeks professionally qualified, well settled boy upto 21, from decent family with clean habits. Contact with B666 G. Sampath, No. 8, Alambadu, Selavai Pattarai Street, Karuvampalayam, Tirupur - 641 664. Ph : (8431) 2214186. email: vijaisampath@hotmail.com

◆ கோவைக்குடிசை, அருங்குடி, (மலர்) 300. உட்பட்ட விளம்பரம் செய்துள்ளது. (3) மாதம் தற்குள்) வெள்குறித்து கோவைக்குடிசை குலத்தார் கோத்த விவரங்கள், மணமகன் தேவை இயற்றுவோர், 45 வயதுக்குள் தங்க வேண்டிய உட்கு மணமகன் தேவை. போர், துவாரகாத்தல், 201, சம்பாதி சாலை, கி.கே. நகர், கோவை - 73, பி.பி.பி. - 2454 2880.

◆ ஐயர், பாகவதராம், ஸ்ரீரத்தனம், சித்திரம் - 3, 22, 5'2", பி.கே. (எம்.கே.பி) துவாரகாதி பெருங்குடி தங்க பத்தர். தங்க வேண்டிய மணமகன் தேவை. K. Swaminathan, 36/13, R.N.V. Nagar, 1 Street, Erode-635 603. Phone : 2219741 tel:94432-43670.

◆ குருக்கல் சிவசுந்தரிபார் பாகவதர், 23, ருமம் 5', பி.கே. பணிபுள்ள பெருங்குடி பி.கே., எம்.பி.கே., எம்.பி.கே., பத்தர் வேண்டிய குருக்கல் பி.கே. மணமகன் தேவை என்பதை எத்திரசுந்தரிபார், 3, சித்திரம் எம். அத்திரசுந்தரிபார், குப்பசாலை - 812 001 போர்:0438-2433287.

◆ Iyer, Vadavai, Kaveri, Uthiramerur, Nov. 200 188, B.Sc., MCA girl seeks well educated and well qualified groom. A. Varkutaraman, 6/64, Vignaneswaram Main Road, Kadambakkam, Chennai - 26. Ph: 844-3461 6462.

◆ Iyer, Vadavai, Bharadwaj, Aritham-1, 28, 161, Doctor B.H.M.S., M.D., (Homoec) Private Practitioner, seeks alliance with well qualified and employed groom, subject no bar. S. Chandrasekhar, 388, Netaji Nagar, Second Main Road, Virugambakkam, Chennai - 166 892.

◆ Brahmin, 38 years, 5'3", B.Com., Private employed girl, seeks well employed, preferably Bangalore/Neer, Caste no bar, S. Shrothia, 714/3,

Karnathenu Road, 3rd Cross, Karnathenu Nagar, Bangalore - 560 016, 888-21634232, email: bangaloreweds@yahoo.com

◆ சிவசுந்தரிபார், குருக்கல், கோவை, 25, 21 குடுமப்பாக்கரை பெருங்குடி அந்த இளத்தில் தங்க வேண்டியது/ அக்கல் பணிபுரியல் வரக் தேவை. பி.கே. நடராஜ சங்கரம், ஆசிரியர், 51, கோய தெரு. திருச்செங்குடம் - 602 108.

◆ Iyer, Vadavai, Gouthama, Panarposam, 30, 33, 111, M.Com., employed in Private College, seeks suitable groom from decent family. Gopalakrishnan 9/32 T. Kanchavel, Thekkonoor - 631 884. (84331) 348289.

◆ Iyer, Brahacharanam, 26/5.4" Acharyam, Avittem 3 padam, Several at 8th phase, B.Sc., girl seeks suitable boy. Varsha Venkata Sankar, 26/2 Rathnapur Upetala, Koyambodu, Chennai - 107, Ph : 2479 6962.

◆ ஐயர், வடமகம், பரதவாஜம், உத்திரமேரூர், 23 வயது, B.Com., P.G.D.M. (MFM), வெள்குறித்து, தந்த மணமகன் தேவை. வடமகம்/ பி.கே.சுந்தரம் எம்.கே.பி. தொடர்பு கொள் : S. Sathuraman, 23-27 (R.R. 42) Radhakrishnan Nagar, Mahajugiri Post, Hyderabad - 166 847. Ph : 2724 7484 email:svs28@yahoo.com.

◆ வடமகம் துவாரகாதி, பரதவாஜம், உத்திரமேரூர், 23 வயது, B.Sc., (C.A.) பருமன் தனிவாரித் வேண்டிய (நி. 2500) பரதவாஜம். இவ்வேண்டியின் எடுத்துக் கொள்ளும், குடுமப்பாக்கரை வெள்குறித்து தந்த வரக் தேவை. தென்மகம் எம்.கே.பி. தொடர்பு கொள்ளும். K. Srinivasan, 8 36/48, Doraisamy Road, T.V.S. Nagar, Madurai - 625 003. Ph: 26632 368 370.

◆ Mohai Salva Pillai, 34, Madam, B.Com., seeks well educated & employed groom from Salva Pillai Madurai Contact : Meena Pillai, D-381, Madurai Green CMS, Badi Sunder Rd, Opp Green Panichayal, Dombivli(W) Thane - 611 282. MAH.

◆ துவாரகாதி வடமகம், பரதவாஜம், ஸ்ரீரத்தம், 26, 180 செ.மீ., எம்.எல்.எ. (பணிபுரியல்), எம்.பி.கே. (பணிபுரியல்), குருக்கல் பெருங்குடி பெருங்குடி தங்க பத்தர், தங்க உத்திரமேரூர் துவாரகாதி வடமகம் மணமகன் தேவை. தென்மேல் 0462-2502048. வி. சந்திரசேகர், 110/ 82 அப்பாஸ் சாலை, பழனி நகர் குருக்கல் வி. சந்திரசேகர் - 627 003.



# மங்கையர் மலர்



ஆகஸ்ட் 2004  
இதழுடன்  
இலவச இணைப்பு

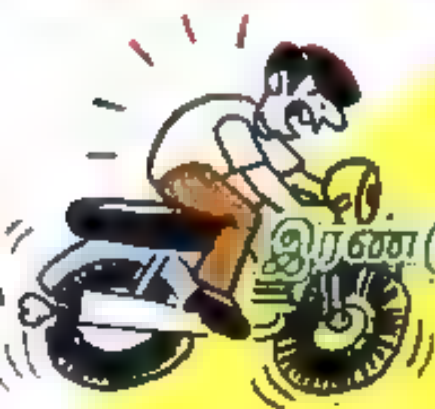
**‘பேரழகன்’  
நியமிர்ந்து  
நிற்கலாம்!**

மேலும்...

இளைஞர்களைப்  
பாதிக்கும்

இரண்டுசக்கர வாகனங்கள்!

- ‘நீலவர்’ ‘ஒட்டி’கள்  
படிக்கத் தவறாதீர்கள்!



# ‘மேற்கன்’ நிமிர்ந்து நிற்கலாம்!

**பொதுவாக** முதுகெலும்பு நேராகப் பார்க்கும் போது நேர்க் கோடாகவும், பக்கவாட்டில் பார்க்கும் போது சற்றே வளைந்தும் காட்சியளிக்கும். இதுவே நம் உடல் தோற்றத்தினை வனப்பாகக் காட்ட முக்கியமான காரணமாக விளங்குகிறது. தோற்றத்தை அளிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் நம் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான செயல்கள் அனைத்தையும் செய்ய மூலகாரணமாகிறது. இந்த

முதுகெலும்பின் வளர்ச்சியில்

கோளாறு

ஏற்பட்டால்

கைபோஸிஸ்

(Kyphosis)

என்ற நோயும்

ஸ்கோலியோஸிஸ்

(Scoliosis)

என்ற நோயும்

ஏற்படலாம்.

இரண்டாவது

கைபோஸிஸ்  
ஸ்கோலியோஸிஸ்



'பேரழகனில்' - 'சூர்யா' கேரக்டரைப் பார்த்து  
 'சூ' கொட்டி குணத்தால் பேரழகன் என  
 முடித்து விடலாம். ஆனால் உண்மை  
 வாழ்க்கையில் எலும்புகளில் ஏற்படும்  
 கோளாறுகளால் இதுபோன்ற கொடிய  
 நோய்களும், இதனால் மோசமான  
 பாதிப்புகளும் ஏற்படுவதை  
 விவரிக்கிறார் டாக்டர் எஸ்.ராஜசேகரன்.  
 இத் துறையில் இந்தியாவின் மிகச்  
 சிறந்த மருத்துவ நிபுணர்களில் இவரும்  
 ஒருவர்.



## 'பேரழகனை' உண்மை அழகனாக்கலாம்!

வகையான இந் நோயையே  
 நீங்கள் சமீபத் திரைப்படத்தில்  
 கண்டீர்கள்.)

ஸ்கோலியோஸிஸ் நோயை  
 விட கைபோஸிஸ் நோயே நம்  
 நாட்டில் பரவலாகக்  
 காணப்படுகிறது. கைபோஸிஸ்  
 நோய் ஏற்பட்டோருக்கு முதுகில்  
 கூனல் ஏற்படும். இந்த நோய்  
 ஏற்பட மிக முக்கியமான  
 காரணம் சிறு வயதில்  
 முதுகெலும்பில் ஏற்படக்கூடிய  
 'டிபி' என்னும் காசநோய்.

நோய் ஏற்படும் போது  
 முதுகெலும்பில் உள்ள

பிணக்கி  
 கிடை ஓடாய் சரியாய்  
 பொச்சினிஷ்  
 அதை சரியா  
 கிடைக்காம  
 விட்டுவிட்டே



எலும்புகளை லீனாடித்து வீடும்.  
இதனால் முதுகெலும்பின் பலம்  
குறைந்து வளையத் தொடங்கும்.  
சீராக உள்ள எலும்புகள்  
ஒன்றோடொன்று சேர்ந்து விட.  
முயலும் முயற்சியில் நடுவில்  
பழுதடைந்த எலும்பு பின்  
தள்ளப்படும் போது முதுகு  
கூனில் போய் விடும்.

வருத்தம் தரும் விஷயம்  
என்னவென்றால் சிறு வயதில்  
முதுகெலும்பில் ஏற்படும்

• மீக்கோலியோஸிஸ் -  
சிகிச்சைக்கு முன்...



தொற்று நோய்கள் - குழந்தைப்  
பருவம் முதல் இருபது வயது வரை  
காணப்படும்.

இருதய நோய் - அநேகமாக  
அறுபது வயதிற்கு மேல். ஆனால்  
எலும்பைச் சார்ந்த நோய்கள் எந்த  
வயதிலும் ஏற்படலாம். பிறந்த  
குழந்தைகளுக்கு சப்பைக் கால்,  
வளரும் வயதில் போலியோ, எனும்  
பில் ஏற்படும் காக்நோய், பருவ  
வயதில் முதுகுத்தண்டில் குறை  
பாடுகள், இருபது முதல் நாற்பது

வயது வரை விபத்துகளால் ஏற்படும் எலும்பு முறிவுகள், நாற்பது வயதிற்கு  
மேல் எலும்பு தேயத் தொடங்கி ஆர்த்ரைடிஸ், ஆஸ்டியோபொரஸிஸ், மூட்டுவலி  
என அனைத்து வயதினரையும் பாதிப்பதினால் இத்தத் துறைக்கு அதிக  
வெளியும், மருத்துவரீதியான முன்னேற்றமும், ஆராய்ச்சிகளும் அவசியம்.

இதனாலேயே 2000 ஆண்டு முதல் 2010ம் ஆண்டு வரை உலக  
சுகாதார மையம் 'Bone and Joint Decade' என அறிவித்தவுள்ளது.

அதாவது இந்த பத்து ஆண்டு காலத்தில் எலும்புகளிலும்,

மூட்டுகளிலும் ஏற்படும் நோய்களை, குறைபாடுகளைத்  
தவிர்க்க, விளரவில் குணப்படுத்தத் தேவை

யான மருத்துகள், அறுவை சிகிச்சை  
கள், அவற்றிற்கு உதவக்கூடிய





• நிமிஷத்துப் பின்..

காசநோய் குணப்படுத்தப்பட்டு விட்டாலும், பல வருடங்களுக்குப் பின் பருவ வயதில்தான் வளர்ச்சி பாதிக்கப்பட்டு கூன் ஏற்படத் தொடங்கும். முதுகெலும்பு வளரும் பருவம் குழந்தைகளின் எட்டு முதல் பதிமூன்று வயது வரையில்தான். மூன்று நான்கு வயதில் காசநோய் ஏற்பட்டிருந்தாலும், முதுகு கூனாகத் தொடங்குவது பருவ வயதில்தான். சிறு வயதில் காசநோய் ஏற்படும் போது ஒரு வருட காலம் மருந்து அளிப்பார்கள். அதன் பின் நோய் குணமடைந்து விடுவதால் அதைப் பற்றி மறந்து விடுவார்கள். பருவ வயது வரும்

கருவிகள் ஆகியவற்றினை பெரிதளவில் முன்னேற்றமடையச் செய்ய வேண்டும் என்பதே இதன் நோக்கம்.

இத்தகைய அரிய, முக்கியமான துறையில் பலவித ஆராய்ச்சிகளை குறிப்பாக இந்திய மக்களின் உடல்குறைகளைக் கவனத்தில் கொண்டு நடத்தி பல பட்டங்களையும், பதக்கங்களையும் பெற்றுள்ள எலும்பு, மூட்டு, முடக்கு வலி நிபுணர் டாக்டர் எஸ். ராஜசேகரன் எலும்புகளில் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள், பிரச்சனைகள் பற்றியும், அதற்கான தீர்வுகள், இத் துறையில் ஏற்பட்டுள்ள முன்னேற்றங்களைப் பற்றி இங்கு கூறுகிறார்.

இவருடைய பெற்றோர்களை டாக்டர். ஜே.ஜி. ஷண்முகநாதன், டாக்டர். கனகவல்லி ஆகியோரால் 1978ம் ஆண்டு துவக்கப்பட்டது கோனவயில் உள்ள கங்கா மருத்துவமனை. எலும்பு, மூட்டுத் துறையில் டாக்டர். ராஜசேகரனும் பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி துறையில் அவருடைய மூத்த சகோதரர் டாக்டர். எஸ். ராஜசபாபதியும் தேர்ச்சி பெற்று வந்ததும் இந்த மருத்துவமனை 1981ம் ஆண்டு முதல் விபத்து, எலும்பு, மூட்டு மற்றும் பிளாஸ்டிக் சர்ஜரிகளில் சிறப்பு சிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவ மனையாக விளங்கத் தொடங்கியது. இன்று இந்தியா முழுவதிலும், மட்டுமல்லாது உலகின் பல பகுதி களிலிருத்தும் வந்து, இத்துறையில் பாதிக்கப் பட்ட பல நோயாளிகள், இங்கு சிறப்பான சிகிச்சையைப் பெறு கின்றனர்.



• கைபோலிஸ் - காசநோயால் கூனல் ஏற்பட்டு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது



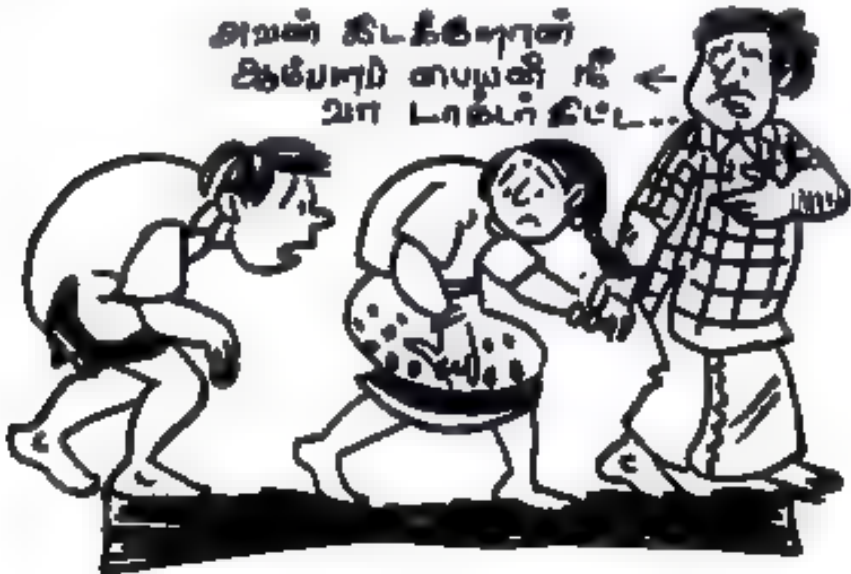
போது முதுகில் பத்து முதல் இருபது டிகிரி அளவு முதுகு கூனத் தொடங்கி, மூன்று, நான்கு வருடங்களில் அறுபது முதல் எழுபது டிகிரி வந்து விடும். அதனால் சிறு வயதில் முதுகெலும்பில் காசநோய் ஏற்பட்டால் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

மாலத்தீவில் ஒரு பள்ளி ஆசிரியையின் மகள் பள்ளியின் பாட்டுக் குழுவில் பிரதானமான பாடகியாக சிறு வயது முதல் விளங்கி வந்தாள். பத்து வயதிற்கு மேல் அவள் குரல் கம்மத் தொடங்கியது. எவ்வளவு பயிற்சி செய்தாலும் குரல் வெளி வரவில்லை. பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் சிறு வயதில் ஏற்பட்ட காசநோய் அவள் முதுகெலும்பினைப் பாதித்து, மூச்சு விடக்கூடிய திறனைக் குறைத்திருந்தது தெரியவந்தது.

தன் மகளின் குறைக்கு தன் கவனக்குறைவுதான் காரணமே தவிர, அவள் பயிற்சி செய்வதில் குறைவில்லை என்று அறிந்த தாய் துடித்துப் போனார்.

அப்போது சிறு வயதில் முதுகெலும்பில் காசநோய் ஏற்பட்டால் பிற்காலத்தில்

அவன் கிடக்கிறான்  
கிழப்பளிர் எப்படி நீ ←  
மா டாக்டர் கிட்ட...





கூனல் முதுகுடன் தான் வாழ வேண்டுமா? இல்லை! மருத்துவ உலகம் முன்னேறியுள்ளதால் இந்த நிலைக்கு இரு வகைத் தீர்வுகள் உள்ளன.

சிறு வயதில் முதுகெலும்பில் காசநோய் ஏற்பட்டாலும் எலும்புகள் எதுவும் பாதிக்கப்படாதவர் களைத் தொடர்ந்து கண்காணித்து

தேவைப்பட்டால் மருந்து, ப்ளாஸ்டர் சிகிச்சை செய்து குணப்படுத்தலாம். இது ஒரு வகை தீர்வு.

மற்றொரு வகையில் காசநோய் எலும்புகளைப் பாதித்திருந்தால் அவர்களின் முதுகெலும்பில் அறுவை சிகிச்சை செய்து பாதிக்கப்பட்ட உருமாறிய எலும்பு நீக்கப்பட்டு அந்த இடத்தில் நோயாளியின் எலும்பினை உடலின் மற்ற பகுதியிலிருந்து எடுத்துப் பொருத்தி, உறுதியாக வைக்க டைடானியம் தகடுகள், ஸ்க்ரூக்கள் கொண்டு சீர்செய்யலாம். இந்தச் சிகிச்சை செய்வதன் மூலம் கூனாக ஆன முதுகை நிமிரச் செய்யலாம்.

### கீர்தி அறுவை

### சிகிச்சை யாருக்குத் தேவை?

காசநோயினால் முதுகெலும்பு பாதிக்கப்பட்ட அனைவருக்கும் அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை. அதே சமயம் செய்ய வேண்டிய அவசியமுள்ளவர்களுக்குச் செய்யாவிட்டால் கூன் ஏற்படும். இதனை எப்படிக் கண்டறிவது? இந்தக் கேள்வியை மையமாகக் கொண்டு

தமிழ்நாடு மருத்துவ  
பல்கலைக்கழகத்தில் ஆராய்ச்சி  
செய்து ஒரு திட்டத்தினை  
நிர்வாகக் கண்டுபிடித்துள்ளார்  
டாக்டர் ராஜசேகரன். இந்நி  
ரூபவாகக் செல்லப்படும்  
பரிசோதனைகளும், வருடா  
வருடம் குழந்தைகளை  
வளர்ச்சிவை) அளித்து  
களைவாணிப்பதன் மூலமாகவும்  
அவையாவனவர்களுக்கு  
மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை  
செய்ய வேண்டிய நிலைமை  
கண்டுபிடிக்க முடிவிறது.

இந்த ஆராய்ச்சிக்காக  
தமிழ்நாடு மருத்துவ  
பல்கலைக்கழகம் இவருக்கு  
டாக்டர் ராஜசேகரன் விருது  
மிகவும் கொள்கையை அளிக்கிற  
இ.சி. ராஜ், அவர்களுக்கும்,  
தமிழ்நாட்டின் சிறந்த விஞ்ஞான  
அவர்களும் (இலட்சுமிநாயகம்)  
எல்லாவற்றிற்கும் வேண்டி  
தேவையிலலாத பேரது அறுவை  
சிகிச்சையை மேற்கொள்ளாமல்  
அறுபத்தி ஐந்து சதவிகித  
குழந்தைகளைக் காட்டுவதற்கு  
முயற்சிப்பதை

எற்பதும் கூடும் முதுகு உடல்  
அறுவை மட்டும் பாதிப்பதில்லை  
மூக்க விடுவதும் சிரமமாகும்.  
தடபதததும் சிரமம் ஏற்படும்.  
வெப்பவை கார்ட் நெருங்கிப்  
போக விட்டால் உடல்  
மாறிவருவதில்லை  
மாதிக்கார்தி) சிறந்த  
சிறப்பதும், மலம் கரிப்பதும்



■ கைபோலிஸ் சிகிச்சைக்கு முன்..

**சிறுவன் சிகிச்சை செய்து  
தொடர்ச்சாவிட்டால்  
என்ன ஆகும்?**

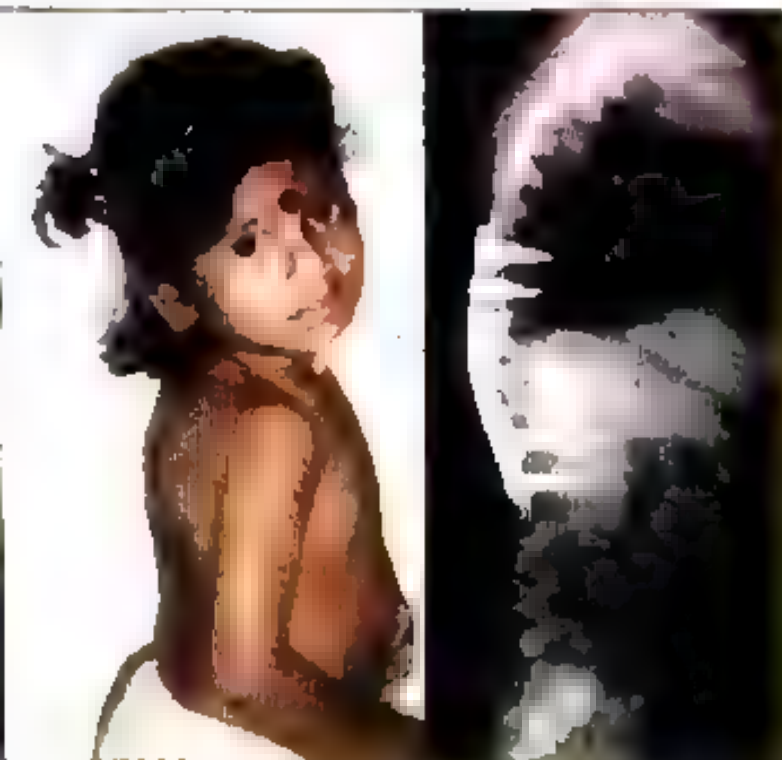
**கைபோலிஸ் நோயினால்**

உ. இப்போட்டில் இருக்கிறது  
ரஞ்சிதா என்ற எழு வயதுப்  
பெண் தொண்டமூலம் என்ற  
உணர்விடத்து டாக்டர்  
ராஜசேகரனிடம் கூன்  
முதுகிற்கான சிகிச்சைக்கு  
வந்தார். ரஞ்சிதாவுக்கு ஒன்றரை



வயதாக இருந்த போது அவள் தாயார் காசநோயால் இறந்து போய் விட்டார். ஒரு வருடத்திற்குப் பின் ரஞ்சிதாவின் முதுகுத்தண்டில் காசநோய் ஏற்பட்டு மெதுவாக பாரிசவாயு ஏற்படத் தொடங்கியது. மருந்தும், ப்ளாஸ்டர் சிகிச்சையும் அளித்ததில் எழுந்து நடக்கத் தொடங்கினாள். ஆனால் சற்று தூரம் நடந்தாலும் மூச்சு வாங்கத் தொடங்கியது.

அவளுடைய தந்தை அன்றாடம் கூலி வாங்கும் ஒரு தொழிலாளியாக இருந்ததால், அறுவை



சிகிச்சைக்குப் பின்...

சிகிச்சை செய்ய வசதியில்லை. எனவே கங்கா மருத்துவமனையும், கோவை சிடி. ரவுண்ட் டேபிள் 31 ம் இணைந்து இலவசமாக அவளுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்தனர். அதன்பின் ரஞ்சிதா இருதயக் கோளாறு, மூச்சுக் கோளாறு, பாரிசவாயு ஆகியவற்றின் தொல்லையின்றி வாழ்கிறாள். கூனலாக இருந்த முதுகு நிமிர்ந்து விட்டது.

பெண் குழந்தைகளையாவது திருமணம் ஆக வேண்டும் என்று சிகிச்சை பெற அழைத்து வருகின்றனர். ஆன்

குழந்தைகளை அறவே விட்டு  
விடுகின்றனர். இதற்கு  
அறியாமையும், அறுவை  
சிகிச்சையைப் பற்றிய பயமுமே  
காரணம். சொல்லப் போனால்  
அவர்களை பயமுறுத்துவதே  
அவர்களின் உறவினர்,  
நண்பர்கள்தான். "முதுகெலும்பில்  
அறுவை சிகிச்சையா? உயிருக்கே  
ஆபத்து. சிறிய தவறு நிகழ்ந்தால்  
கூட பாரிசவாய் ஏற்பட்டு

வளர்ந்து விட்டால் நுரையீரல்  
பாதிக்கப்பட்டு மூச்சு விடுவதே  
மிகச் சிரமமாகி விடும்.

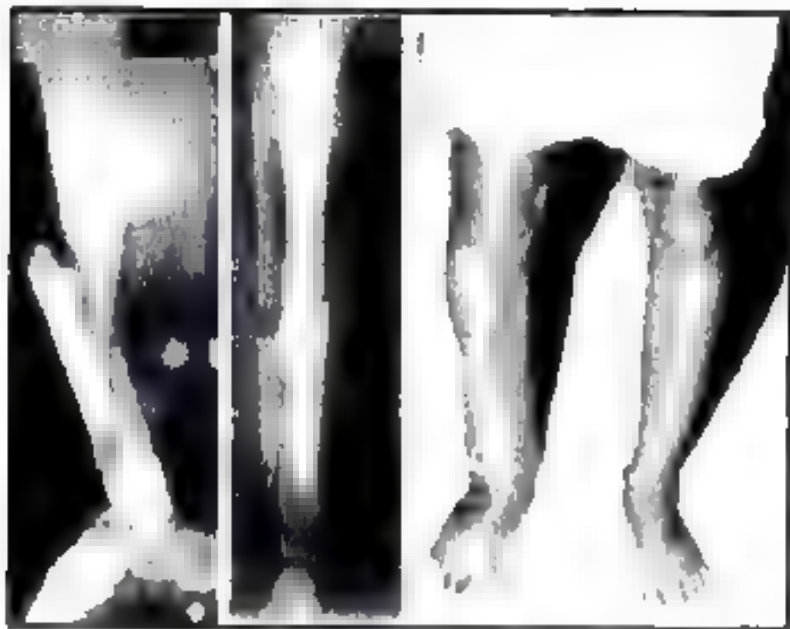
## **முதுகுத்தண்டில் ஏற்படும் டயுமர் என்ற கட்டிகள்**

முரளி பிரகாஷ் என்ற  
இருபத்தி மூன்று வயது



விடும்" என்று பயமுறுத்துவதால்  
சிகிச்சைக்கு அழைத்து வரவே  
பயப்படுகின்றனர் பெற்றோர்கள்.  
ஆனால் காலம் தாழ்த்தி வந்தால்  
சிகிச்சை செய்தும்  
ஒரளவிற்குத்தான் கூனலை  
நிமிர்த்த முடியும். நூறு டிகிரி  
அளவிற்கு முதுகெலும்பு

கணிப்பொறியாளர் சிங்கப்பூரில்  
வாழ்ந்து வந்தார். இரண்டு  
வருடங்களாக கீழ் முதுகில்  
வலியினால் அவதிப்பட்டு  
வந்தார். திருமணம்  
நிச்சயமானதால் சென்னைக்குக்  
இளம்பி வந்த போது,  
ஏர்போர்டில் திடீரென



• கனோபல் நீகன்ஸ்டர்க்கின் மூலம் சிசிச்சை

அவருக்கு வலி அதிகமாகியது. டாக்டர் ராஜசேகரனிடம் கோவை கங்கா மருத்துவமனைக்கு சிசிச்சை பெற வந்த போது திருமணத்திற்கு மூன்று வார காலம்தான் இருந்தது. பரிசோதனைகளைச் செய்ததில் முதுகுத்தண்டில் ஹீமாங்கியோமா' என்ற ட்யூமர் இரத்தக் குழாயில் இருப்பது தெரிந்தது. இத்தகைய நிலையில் முன்பெல்லாம் அறுவை சிகிச்சை செய்து மொத்த ட்யூமரையும் நீக்குவார்கள். இதனால் முதுகெலும்பில் ஆறு முதல் ஏழு சென்டி மீட்டர் அளவு ஓட்டை ஏற்படும். அதனை உடலின் பிற பகுதியில் உள்ள எலும்புகளைக் கொண்டு நிரப்பி சீர் செய்வார்கள். இதில் பலமுறை தோல்வி ஏற்படும். சீர் செய்தாலும் படுக்கையிலேயே பல மாதங்கள் இருக்க நேரிடும். ஆனால் முரளி பிரகாஷிற்கோ மூன்று வாரங்களில் திருமணம்.

எனவே அவருக்கு நவீன முறை மருத்துவ உதவியுடன் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது. ட்யூமர் நீக்கப்பட்டு டைடானியம் தகடுகளால் ஆன கூண்டு போன்ற அமைப்பை ஓட்டையில் பொருத்தி பிற இடங்களில் இருந்து எலும்புகள், சல்வுப் பகுதிகள் இட்டு நிரப்பி அதைத் தாங்க டைடானியம் ப்ளேட்டுகள், ஸ்கருக்கள் பொருத்தப்பட்டன. ஒரே வாரத்தில் நடக்க வைக்கப்பட்டார். சரியான நேரத்தில் திருமணமும் நடைபெற்றது.

**கிளைஞர்க்கு பெரிதும்**

**பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது**

**முயிர்க்கத்தண்டாபத்தாகி!**

இன்றைக்கு இரண்டு சக்கர வாகனம் ஓட்டாத இளைஞனே இல்லை எனலாம். அதுவும் குண்டும் சூழியுமான சாலைகளில் வண்டி ஏறி இறங்கும் போது அவர்களுடைய முதுகுத்தண்டு பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறது. நிறையப் பேருக்கு கீழ் முதுகு வலி, 'டிஸ்க்' நகருவது என நிறையப் பிரச்சனைகள்.

அதே போல சாலைகளில் நடைபெறும் விபத்துகள் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டே வருகின்றன. தற்போது நிகழும் விபத்துகளைக் கணக்கில் கொண்டு பார்த்தால் 2010 ம் ஆண்டில் ஒரு நாட்டில் மக்களின் உடல்நலன்களாதாரத்திற்காகச் செய்யப்படும் செலவில் இருபத்தி ஐந்து சதவிகிதம் விபத்தில் அடிபட்டவர்களுக்கே ஆகிவிடும். பதினைந்து வயது முதல் நாற்பத்தி ஐந்து வயதில் உள்ளவர்களே பெரும்பாலும் சாலை விபத்துக்குள்ளாகின்றனர்.

இந்த வயதுதான் ஒரு

மனிதன் படித்து

வேலையிலமர்ந்து சம்பாதித்து வீட்டின் நிதியையும் நாட்டின் வளத்தையும் முன்னேற்றச் செய்யும் காலம். அந்தப் பிரதானமான வயதில் விபத்துக்குள்ளாகும் நபர்களில் இருபதில் ஒருவர் கை அல்லது



காலை நிரந்தரமாக இழக்கிறார் என்று புள்ளி விவரங்கள் கூறுகின்றன. வீட்டில் சம்பாதிக்கும் தலைவர் பாதிக்கப்பட்டால், அவர் மனைவி பணிபுரிபவராக இருந்தாலும் கணவரது உடல்நலக் குறையால் நிறைய



நாள் பணிக்குச் செல்ல முடியாமல் போகும். இதனால் வருமானம் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறது. குழந்தைகளின் படிப்பு, வாழ்க்கைத் தரம் பெரிதளவில் பாதிக்கப்படுகிறது.

ஆகவே விபத்து ஏற்படுவதால் கை, கால் துண்டிக்கப்பட்டால் அதனை இணைக்கும் சிகிச்சையும், எலும்பு முறிவுகள் ஏற்பட்டால் அவற்றைச் சீர்கெய்யும் சிகிச்சையும் மிக நவீன முறையில், குறுகிய காலத்தில் குணமடையும் வகையில் செய்யப்படுகின்றன. இதனால் செலவும் குறையும். நேரமும் மிச்சமாகும்.

இதுவே

நோயாளிகளின்

விரும்பமும் கூட.

(முன்னாளில்)

விபத்து ஏற்பட்டால்

பிழைத்தால் போதும்,

கை கால் போனால்

கூட பரவாயில்லை

என்ற நிலை இருந்தது.

ஆனால் இன்று

விபத்தினால்

பாதிக்கப்பட்ட கை, கால்

குணமடைய வேண்டியது

மட்டுமல்ல, அவற்றை முன்பு

எப்படி எழுத, வரைய,

கருவிகளை இயக்க, நடக்க,

ஓட, நடனமாட, விளையாடப்

பயன்படுத்தினேனோ, அதே

போல் திரும்பக் கிடைக்க

வேண்டும் என்ற விரும்பமும் நோயாளிகளிடம் இருக்கிறது.

அதுவும் எப்படி? எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ அத்தனை சீக்கிரமாக!

கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் பிரிவில் படித்துக் கொண்டிருந்த

ஒரு மாணவனுக்கு சாலை விபத்து ஏற்பட்டது.

பரீட்சைக்கு இருபத்தி ஐந்து நாட்கள்தான் இருந்தன.

படிப்பில் குட்டிகையாக இருந்த மாணவன் தேர்விற்குத்

தயார் செய்ய நிறைய லீவ் ஏற்கெனவே எடுத்தாயிற்று. இன்னும் ஏழு நாட்களுக்கு மேல் கல்லூரிக்குச் செல்லாவிட்டால் பரீட்சை எழுத முடியாது. எனவே எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டிருந்தவனுக்கு குணமடைய ஒரு வார அவகாசம்தான் இருந்தது. இத்தகையோரின் நிலைமைகளை சிரமமின்றி கவலையின்றி சீர்படுத்த நலீன மருத்துவம் பெரிதும் உதவியுள்ளது.

எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால் முன்னாளில் மூலிகைகளை அரைத்துக் கட்டுவார்கள். பிறகு எலும்பினை சரியான இடத்திற்கு நகர்த்தி ப்ளாஸ்டர் ஆஃப் பாரீஸ் கொண்டு மாவுக்கட்டு

போடுவார்கள்.

இந் நாணய சிகிச்சை முறையில் எலும்புகள் சரியான இடத்தில் சரியாகப் பொருத்தப்பட்டு டைட்டானியம் தகடுகள், ஸ்க்ரூக்கள் கொண்டு நகராமல் நிலைநிறுத்தப்படுகின்றன. இதனால் எலும்புகள் ஒன்று சேரும் வரை இடம் மாறாது. மூட்டுகள் இறுகிப் போகாது. தளர்ச்சி அடையாது. பெரிய அளவில் காலில் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டாலும் சிகிச்சையை செய்து கொண்டு 'கரச்சஸ்' என்னும் கட்டைகளைத் துணையாகக் கொண்டு சிறிது காலம் நடக்கலாம். இதனால் அவர்களின் அன்றாட வாழ்க்கை

பாதிக்கப்படா

மலிருக்கும்.

சீக்கிரமே

குணமடைந்து

சகஜ நிலையை

அடைந்து

விடலாம்.

இந்த முறை

சிகிச்சைகளில்

பயன்படுத்தப்படும்

தகடுகள்,

ஸ்க்ரூக்கள் மிக

உயர்ந்த வகை

உலோகத்தினால்

ஆளவை. அவை

- 'இண்டர் லாலிங் நெயிலிங்' சிகிச்சை மூலம் உடைந்த எலும்பு சரியாக்கப்பட்டது.





துருப்பிடிக்காது. பல உருவகங்களில் நீளங்களில்  
எலும்புகளோடு இணையும்வண்ணம்  
தயாரிக்கப்படுகின்றன. இவற்றைக் கொண்டு சிகிச்சை  
அளிக்கும் அறுவை நிபுணர் நல்ல திறமைசாலியாக, அதைச்  
சரியாக பயன்படுத்தக்கூடியவராக இருக்க வேண்டும். நல்ல  
ககாநாரமுள்ள மருத்துவமனையில் நன்கு உள்ள ஆபரேஷன்  
தியேட்டரில் சிகிச்சையை அளிக்க வேண்டும். இல்லாவிடில்  
தொற்று நோய் ஏற்பட்டு விடக்கூடும்.

## கீழ் முதுகுவலி :

நம் தலைப்பகுதியையும் இடுப்புப் பகுதியையும்  
இணைக்கும் தூணாக விளங்கும் முதுகுத்தண்டு பல்வேறு  
எலும்புகளைக் கொண்டதாகும். இவை 'டிஸ்க்' என்னும்  
'கார்டிலேஜ்' கொண்டு முன்புறம் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.  
வளைந்த எலும்புகளால் பின்புறம் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.  
வெளிப்புறத்தில் இறுகிய தசையும் உட்புறம் மென்மையான  
தசையும் கொண்டு இணைந்து உள்ள 'டிஸ்க்',

## **வாகன ஒட்டுநர்களுக்கு உகும் முடிவாக:**

**வாகனங்களில் நீண்ட தூரம் பிரயாணம் செய்பவருக்கு** குறிப்பாக இரண்டு சக்கர வாகனம் ஒட்டுபவருக்கு கீழ் முதுகுவலி ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புண்டு அதிகம். இவர்களுக்குக் கழுத்து வலியும் ஏற்படும். வண்டி ஓட்டும் போது ஏற்படும் அதிர்வுகள் நேராக முதுகுத்தண்டிலுள்ள பாதிக்கின்றன.

இதில் இரண்டு சக்கர வாகன ஒட்டுனர்களுக்கே காரி, வேன் போன்ற வாகன ஒட்டுனர்களை விடப் பாதிப்பு அதிகம். இந்த அதிர்வுகள் தொடர்ந்து ஏற்படுவதால் முதுகில் உள்ள தசைகள் தளர்வடைந்து விடுகின்றன. இதனால் முதுகுத்தண்டின் அருகே முதுகெலும்பில் உள்ள டிஸ்க்குகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. மிக மோசமாக, பாதிப்பு அடைந்தவர்க்கு 'டிஸ்க் ப்ரோலாபஸ்' என்ற நிலை ஏற்படுகிறது. இந்த நிலைகள் ஏற்படாமல் தடுக்க சில குறிப்புகளை மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

❖ வாகன ஒட்டுவருக்குப் பாதிப்பு இரண்டு காரணங்களால் ஏற்படுகின்றன. அவை வாகனம் சரியாக இல்லாத நிலை, மற்றும் வாகனம் ஓடும் சாலை சரியில்லாத நிலை. எனவே சற்று தூரம் அதிகமானாலும் கடின வரை நல்ல தார்ச்சாலைகளை தேர்ந்தெடுத்து ஓட்டவும்.

❖ வண்டியில் ஏற்படும் அதிர்வுகளைத் தாங்க வேண்டிய ஷாக்

நடப்பதாலும், மற்ற செயல்களைச் செய்யும் போதும், உடலில் ஏற்படும் அதிர்வுகளை ஒரு சிறந்த 'ஷாக் அப்சார்பர்' ஆக விளங்கி தாங்கிக் கொள்கிறது.

முதுகெலும்பில் உள்ள ஒரு குழாய் போன்ற அமைப்பில் ஸ்பைனல் கார்ட்' மூளையின் தொடர்ச்சியாக கீழ் இறங்கி பின்புற கீழ் முதுகினை அடைகிறது. இத்தகைய அமைப்பைக் கொண்டுள்ள முதுகெலும்பில் பரவலாகக்





அப்சார்பர் நல்ல தரமானதாக பொருத்தப்பட்டுள்ள வண்டிகளை வாங்கவும்.

❖ வாகனங்களைச் சீராக சர்வீஸ் செய்து கொண்டு ஓட்டவும்.

❖ இரண்டு சக்கர வாகனம் ஓட்டுபவர்கள் நிறைய கழுத்துப் பலிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்.

❖ ஹெல்மெட் போடுவதால் கழுத்து வலி ஏற்படும்.

என்று கூறி ஹெல்மெட் அணிபாமல்

வாகனம் ஓட்டக் கூடாது. முறையாக

கழுத்துப் பலிற்சிகள் செய்தால்

கழுத்தில் வலி ஏற்படாது.

❖ முதுகில் வலி ஏற்படுபவர்கள்

நாழ்ந்த இருக்கை உள்ள கார்களில்

பயணம் செய்யக்கூடாது. உயர்ந்த

இருக்கை உள்ள அம்பாசிடர்,

லிவர் போன்ற வாகனங்களில்

செல்லவும். ஸ்டீப்பில் கட்டாயம்

பயனரிக்கக் கூடாது.

❖ நீண்ட தூரப்

பிரயாணமானால் வாகனங்

களில் செல்வதைத் தவிர்த்து

இரயிலில் பிரயாணம்

செய்யவும்.

நோய் தொடுவதற்கு

நினைவாக்குவதற்கு ...

கிணை ... கழுத்துக் கட்டு

பிடித்துக் கொள்



பிள்ளை

தவறு

காணப்படும் நோய்கள் கழுத்து வலியும்,

சிறு முதுகு வலியும்தான்



**சரிவதில்லை ஏதே, ஏதேவதென்ன?**

சரியான முறையில் உட்காராமல்

இருப்பது, தவறான முறையில்

குனிந்து வேலைகளைச் செய்வது,

பலமாக

அடிபடுவது, இரண்டு சக்கர  
வாகன அதிர்வு, உடல் எடை  
அதிகமாக இருப்பது,  
அளவுக்கதிகமாக உடல் உழைப்பு  
என பல்வேறு காரணங்கள்  
உள்ளன.

முதுகில் வலி ஏற்பட மிக  
முக்கியமான காரணம் 'டிஸ்க்  
ப்ரோலாபஸ்' என்னும்  
நிகழ்ச்சியே. பலூன் போன்று  
அமைப்பில் உள்ள  
'டிஸ்க்'குகளின் உதவியால்தான்  
ஸ்பைனல் கார்டில் உள்ள  
எலும்புகள் செளகரியமாக  
இயங்குகின்றன. இந்த  
டிஸ்க்குகளில் இரத்த ஓட்டம்  
கிடையாது. அருகில் உள்ள  
எலும்புகளில் உள்ள சக்தியினை  
உறிஞ்சிக் கொண்டுதான் இவை  
செயல்படுகின்றன.

அதிக உடல் எடை, அதிக  
அதிர்வு, விளையாட்டுகளில்  
நவநான முறையில் அடிபடுவது,  
அதிக எடையைத் தாக்குவது  
போன்றவற்றின் போது இந்த  
டிஸ்க்குகள் பழுதடைந்து  
விடுகின்றன. உடனே அவை  
பின்புறம் முதுகுத்தண்டின்  
உள்ளே நகர்கிறது. முதுகுத்  
தண்டின் உள்ளே உள்ள  
ஸ்பைனல் கார்டினை,  
நகர்ந்துள்ள டிஸ்க்குகள்  
அழுத்தும் போது தீராத வலி  
ஏற்படுகிறது. அநேகமாக

இவ்வாறு நகர்ந்துள்ள  
டிஸ்க்குகள் நல்ல  
ஒய்வெடுப்பதாலும்,  
மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதாலும்  
சீராக சரியான நிலைக்கு வந்து  
விடுகின்றன. சிலருக்கு மட்டும்  
இவை முதுகில் உள்ள  
நரம்புகளின் இயக்கத்தைப்  
பாதித்து நரம்பு முடிச்சுகளை



தளர்வடையச் செய்கின்றன.

முதுகில் இதனால்  
தொடங்கும் வலி, மெதுவாக  
பின்புறம், பின்புறத் தொடை,  
கால், கணுக்கால் என  
அனைத்து இடங்களிலும் பரவும்.  
இன்னும் சிலருக்குக் கால்களில்  
பக்கவாதம் ஏற்படக்கூடும்.  
சிலருக்கு சிறுநீரும், மலமும்

கழிக்க முடியாமல் போகும். இத்தகைய நிலை அடைந்தவர்களுக்கு முதுகெலும்பில் அறுவை சிகிச்சை செய்து சீர்படுத்துவது மிக அவசியம். இவ்வாவிட்டால் ஸ்பைனல் கார்டிய நிரந்தரப் பாதிப்பு ஏற்பட்டு விடும்.

முன்பெல்லாம் இத்தகைய அறுவை சிகிச்சை செய்யும் போது பத்து முதல் பதினைந்து சென்டி மீட்டர் அளவில் துளை போட்டு நிறைய தசைகளையும், சில எலும்புகளையும் நீக்க வேண்டியிருந்தது. அதனால் நோயாளி சகஜ



நிலைக்கு வர பல மாதங்களாகும். தற்போது இச் சிகிச்சையை 'மைக்ரோ டிசக்டமி' என்ற முறையில் மைக்ரோஸ்கோபி உதவியுடன் செய்து பழுதடைந்த டிஸ்க்கினை நீக்குவதால் பல நன்மைகள் ஏற்பட்டுள்ளன.

முதுகுவலி ஏற்பட எண்பத்தி ஐந்து சதவிகிதம் மேற்கூறிய காரணங்கள் இருக்கலாம். மீதமுள்ளவர்கள் சிறுநீரகக் கோளாறு, சிறுநீர் சேரும் ப்ளாடரில் கோளாறு, கருப்பைக் கோளாறு முதலியவற்றின் பக்கவிளைவாக முதுகுவலியினால் அவஸ்தைப்படக்கூடும்.



பின் முதுகுவலிக்கு  
சிகிச்சை எந்தெந்த,  
விதமாக  
அளிக்கப்படுகிறது?  
அறுவை சிகிச்சை  
எப்போது  
அவசியம்?

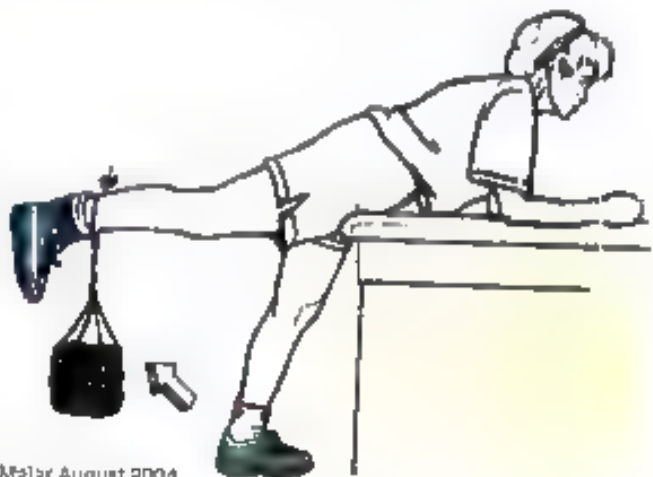
ஒருவருக்குப் பின்  
முதுகில் வலி ஏற்பட்டு  
எல்லாப் சிகிச்சை நிபுணரிடம்  
மருந்து கொடுத்து அவருக்கு  
வலிக்கிறதும் சிகிச்சை  
பாதிப்பதுமாக  
அளிக்கப்படுகிறது.

உ படுக்கையிலிருந்து அசைவமற்ற நிலையான ஓய்வு எடுத்துக்  
கொள்ள வேண்டும் என்று எண்ண வேண்டாம். வழக்கமான  
வேலைகளை செய்தபடி, ஒரளவிற்கு ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளவும்.

உ வலி தீவிரமானால் மருத்துவமனையில் சேர்ந்து Short Wave  
Diathermy (SWD) மிஷினோடுதரலாம். கூடார இருப்பது கிடைசை  
பிராக்கிஷன் முறையில்  
வைத்துக் கொள்வது  
என சிகிச்சை  
அளிக்கப்படும்.

உ வீக்கமிருந்தால்  
வீக்கம் குறைய, வலி  
குறைய, துளைகள்  
தளிரவடைய  
மாத்திரைகள்  
தரப்படும்.

உ சிலருக்கு





லம்பார் பெல்ட் (Lumbar Belt) - ஆஸாரியச் செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

விடாதுததையும வமற்றதையும் இறுக்கிப பிடி கரும திப  
பெயல் - வ. ஆஸாரியதான் முதலுதருத பல்லம் கிலை கருத

இவருதிலை எல்லெயல் துணைமலை யாதவா-ததருக்கு வலி  
இருக்கும் பருதிரிசில் Hydrocorlisme வலறு  
பருதிரிசை கைசி எதலம் தருவார்கள்.

## கிலிச்சகக்குப் பில் வலி

### குறந்ததும் செய்ய வேண்டிய உதற்பபிற்சிகள் வன்னென்ன?

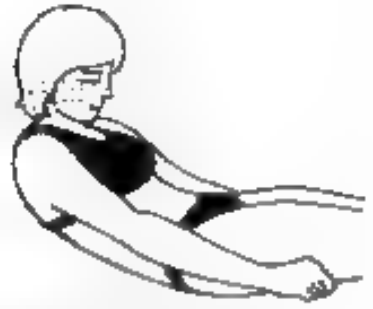
↑ கிலர் முன்புறம் குனியும் பயிற்சியையும், கிலர்  
பின்புறம் வலையும் பயிற்சியையும் செய்ய



வேண்டும். அதோடு பக்கவாட்டிலும் குனிந்து பயிற்சி  
செய்யலாம்.

— நீச்சல், வேகமாக நடப்பது, மெதுவாக ஓடுவது, கைக்கிள்





ஒட்டுவது, ட்ரெட்மில்லில் நடப்பது, விளையாடுவது போன்ற  
ஏரோபிக் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.

யோகாசனப் பயிற்சிகள் மென்மையான தசைகள், மூட்டுகள்



முதலியவற்றை நல்ல நிலையில் வைக்கும், உடல் பளுவைச் சீராகத்  
தாங்கி நிற்க உதவும்.

உ தசைகளை இறுகச் செய்யும் உடலின் மேற்புற  
அங்கங்களுக்கான பயிற்சியை ஒரு நாளும், கீழ்புற அங்கங்களுக்கான  
பயிற்சியை மறு நாளும் மாற்றி மாற்றிச் செய்ய வேண்டும்.



Y பளு தூக்குதல், மல்யுத்தம்,  
உயரே குதித்துத் தாண்டுவது,  
ஸ்கிப்பிங் ஆகிய பயிற்சிகளைக்  
கண்டிப்பாகச் செய்யக் கூடாது.

## தீவிர ரஷ் முதுகுவலி ஏற்பட்டவர்க்கு அறுவை சிகிச்சை எப்போது அவசியமாகிறது?

\* மருத்துவமனையில் சேர்ந்து மருந்து, ஊசி போடுவது, டிராக்ஷன், பிஸியோதெரபி என அனைத்து சிகிச்சைகளிலும் வலி குறையாத போது வேறு வழியில்லாத நிலையில் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது.

\* அன்றாட வாழ்க்கையை நடத்த முடியாமல் வலி தீவிரமானவது, பின்புறத்திலிருந்து கால் நோக்கி நகரும் 'சயாடிகா' வலி ஏற்படும் போது, கால்களில் சக்தி குறையும் போது அறுவை சிகிச்சை அவசியமாகும்.

\* பின்புறமிருந்து கால் நோக்கி ஒன்று அல்லது இரண்டு கால்களிலும் வலி பரவி, சிறுநீர் கழிக்க முடியாத நிலையை Cauda Equina Syndrom என்றழைப்பார்கள். இந் நிலையில் ஒருநாள் கூட தள்ளாமல் உடனே அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

### முதுகுவலியைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

**கவனமாக உட்காருங்கள்!**

**நாம்** அமரும் போது முதுகில் உள்ள தசைகள் நம் முதுகினைத் தாங்கி தளர்வடையாமல் செய்கின்றன. நீண்ட நேரம் அமரும் போது இந்தத் தசைகள் சோர்வடைகின்றன. அதன் காரணமாக நாம் முதுகை வளைத்து அமரத் தொடங்குகிறோம். அலுவலகங்களில் பணிபுரிபவர்கள் நீண்ட நேரம் அமரும் போது முதுகை நிமிர்த்தி அமராவிட்டால் முதுகுவலி ஏற்பட்டு விடக்கூடும்.





இதற்கு பின்புறம் நேராக உள்ள இருக்கையை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

• அமரும் இருக்கையின் பின்புறம் உருண்டையாக வளைவாக இருக்கக் கூடாது.

• இருக்கையின் பின்புறம் முதுகின் முழுப் பகுதியையும் சாய்த்துக் கொள்ளும் வகையில் இருக்க வேண்டும்.

• மேஜையில் எழுதும் பணியை செய்பவராக இருந்தால் அமரும் இருக்கை அதற்கேற்ற உயரத்தில் இருக்க வேண்டும்.

அமர்ந்து எழுதும் போது பாதங்கள் தரையில்படும் படியாகவும், தொடைப்பகுதி தரைக்கு நேர் சமாளமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

• இருக்கையின் இரு பகுதியிலும் உள்ள கை

வைத்துக் கொள்ளும் பகுதி தோள்களை உயர்த்தாத வண்ணமும், தோள்களை இறக்காதபடியும் இருக்க வேண்டும்.

• நெடுநேரம் தொடர்ந்து அமராமல் நடுவில் எழுந்து முன்புறம் குனிந்து, பின்புறம் வளைந்து, சிறிது நடந்து முதுகைத் தளர்த்திக் கொள்ளவும்.





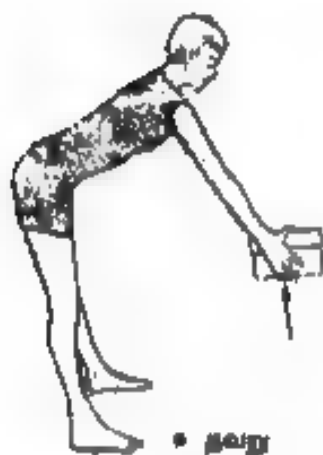


- டிஸ்க் ப்ரோலாப்சஸ் ஏற்பட்டு க்ஸ்பண்டிங் க்ஸ்டிங்ஸ் அழகுதும் நிலை.

## வீட்டு வேலை செய்யும் போது கவனமாக இருக்கவும் :

- ◆ வீட்டு வேலைகளை முதுகை வளைத்துச் செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.
- ◆ முதுகை வளைத்துப் பெருக்குவதை விட நிமிர்ந்து நின்றபடி நீண்ட நுடைப்பந்தால் பெருக்கு, குச்சி வைத்த துணியால் துடைக்கவும்.
- ◆ தோட்ட வேலைகளை அமர்ந்த நிலையில் செய்வது நல்லது.
- ◆ குனிந்து வேலை செய்வதை தவிர்க்க முடியாத டாக்டர்கள், பணியாளர்கள், எலக்ட்ரீஷியன், ப்ளம்பர், கார்பெண்டர் போன்றவர்கள் நடுநடுவே நேராக நின்று

முதுகை துத்து ஆறு முறை பின்புறம் வளைக்கவும்.



• நவறு



• சரி

## எடையைச் சரியாகத் தூக்கவும் :

✿ கனமான  
பொருட்களை  
அலட்சியமாகக்  
கவனமில்லாமல்  
தூக்குவதால் ஸ்பலிப் டிஸ்க்  
ஏற்படலாம்.

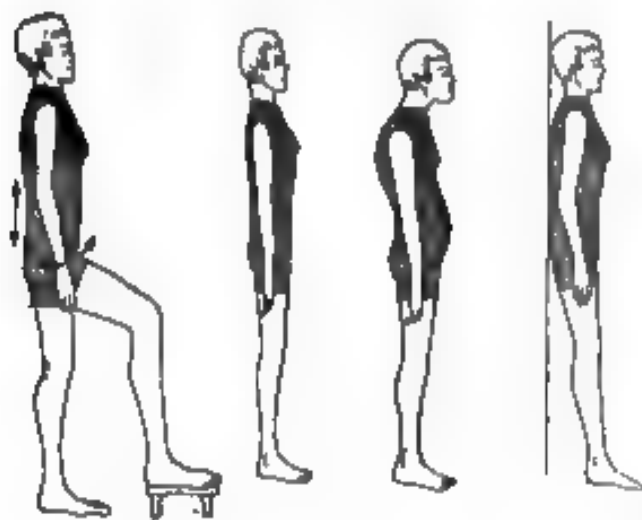
✿ எடையைத் தூக்கும்

போது கனமான அந்தப் பொருளின் அருகே காலை அழுத்தி ஊன்றி  
நிற்கவும்.

✿ முட்டியை மடக்கி, முதுகினை நேராக வைத்து கனமான  
பொருளை இறுகப் பற்றிக் கொள்ளவும்.

✿ உடலை பின்புறம் சாய்த்து முட்டியை மெதுவாக  
நேராக்கியபடி எடையைத் தூக்கவும். அதிர்வுகள் ஏற்படாமல்  
கவனமாகத் தூக்க வேண்டும்.

✿ நிறைய எடையைத் தொடர்ந்து தூக்க வேண்டியிருந்தால்  
இடையிடையே முதுகை பின்புறம் வளைத்து ரிலாக்ஸ் செய்யவும்.



## நிறிசூழி போது

கவனம்

தேவை

✿ நிறைய நேரம்  
நின்றால் முதுகில்  
வலி ஏற்படும்.

✿ நிற்கும்  
போது நெஞ்சை

நிமிர்த்தி, வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள தசைகளை உட்புறம் இழுத்து பின்புறப் பகுதியை இறுக்கியபடி நிற்கப் பழகினால் நெடுநேரம் நின்றாலும் முதுகுவலி ஏற்படாது.

## சரியான படுக்கையைத் தேர்ந்தெடுங்கள்!

❖ படுக்கும் போதும், அதிகாலையில் எழுந்திருக்கும் போதும் இறுக்கமான முதுகும், பின் முதுகில் வலியும் ஏற்பட்டால் நீங்கள் சரியான படுக்கையைத் தேர்ந்தெடுக்கவில்லை என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள்.



\* சரி

❖ முதுகுப் பகுதியைத் தாங்கிக் கொள்ளும் படுக்கை தொட்டில் போல் தொய்வாக இருக்கக் கூடாது.

❖ தரையிலோ, மரப்பலகையிலோ படுக்க வேண்டிய



\* தவறு

அவசியமில்லை.

❖ விலையுயர்ந்த படுக்கைகளை வாங்குவதை விட உறுதியான இலவம்பஞ்சுப் படுக்கையில் படுப்பதே சிறப்பாகும்.

❖ அதிகாலையில் விழிப்பு ஏற்பட்டதும் நேராக மல்லாக்கப் படுத்து முட்டிப் பகுதியினை கைகளால் கட்டிக் கொண்டு மார்பு நோக்கிக் கொண்டு வரவும், பிறகு



• தவறு

நீட்டவும். இவ்வாறு ஆறு முறை செய்ய வேண்டும்.



• சரி

✧ படுக்கையை விட்டு நேராக எழுந்திருக்காமல் பக்கவாட்டில் படுத்து இடது காலை முதலில் வைத்து பின் வலது காலை



• சரி

உங்களுக்கு நடுக்கம் கிடைக்காமல் உறங்கி உங்களை

வைத்து மெதுவாக இறங்கவும்.



**கழுத்து**

**வலி:**

தலையையும் இடுப்பையும் இணைக்கும் முதுகுத்தண்டிற்கு கழுத்துப் பகுதியில் 'செர்லிகல் ஸ்பைன்' என்று பெயர். இந்தப் பகுதியில் ஏழு யிரிவுகள் (ஏழு வெர்டிபெரே) உள்ளன. அவற்றிற்கு C-1 முதல்



C-7 எனப் பெயர் உள்ளது. மண்டை ஒட்டின் அருகே C-1 அமைந்துள்ளது. அங்கிருந்து தொடர்ந்து மார்புப் பகுதி அருகே C-7 முடிகிறது. இவற்றில் ஒவ்வொன்றும் நமது தோள் பகுதி, கைகள், கையில் உள்ள மூட்டுப்பகுதி, விரல்கள் என அனைத்துடனும் இணைக்கப்பட்டுள்ளதால் இவற்றில் எதில் பாதுபு ஏற்பட்டாலும் கழுத்திலிருந்து தொடங்கும் வலி ஸ் முழுவதும் பரவுகிறது.

C-1 முதல் C-7 வரை உள்ள இந்த டிஸ்குகளில்



• நாலிகேஷன் இயந்திரத்தின் துணையுடன் அறுவை சிகிச்சை செய்கிறார் டாக்டர் ராஜசேகர்

பழுது ஏற்பட்டால் கைகளில் உள்ள மூட்டுகளில் வீக்கம் ஏற்படுகிறது. கழுத்திலிருந்து தாங்க முடியாத வலி ஏற்பட்டு தோள் பகுதி, கைகள் என எங்கும் பரவுகிறது. இதன் தீவிரத்தை எக்ஸ்ரே படம் எடுத்து அறிந்து கொள்ளலாம். வலி மிக அதிகமாகி கைகளின் செயல்பாடு குறைவு, தலைவலி முதலியவை ஏற்பட்டால் Magnetic Reso



nance Imaging (MRI) எடுக்கப்படும்.

- அநேகமாக குறிப்பிட்ட பயிற்சிகளைச் செய்வதாடைய கழுத்து வலி குணமடையும்.

- அடுத்தபடியாக கழுத்தை அதிகம் அசைத்து வலி தீவிரமடையாதிருக்க கழுத்திற்கு 'காலர்' அணியச் செய்து குணப்படுத்தலாம்.

- ✱ தசைகளின் பிடிப்பினால் ஏற்படும் கழுத்து வலியினை 'பிளியோதெரபி' முறையில் இதமான குடு ஒத்தடம், மிளசாரத்தின் உதவியுடன் ஜன்னடி விடுவது, பயிற்சி செய்விப்பது என்பவற்றால் குணப்படுத்தலாம்.

• சப்பைக்கால்

- ✱ வலி தாங்க முடியாத நிலையில், மூட்டுகளில் லீக்கம் ஏற்பட்டுள்ள நிலையில் மாடுரைகள் தரப்படும்.

எழுபத்தி ஐந்து சதவிகிதத்தினர் இம் முறைகளில் குணமடைந்து விடுகின்றனர். மற்றவர்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்து



பாதிக்கப்பட்டுள்ள பகுதி சீர்படுத்தப்படுகிறது. எலும்புகளின் உராய்வு, வெர்டிபெரேக்கள் ஒன்றோடொன்று இணைந்து விடுவது போன்ற நிலைகளில், அவை சரியான நிலைக்கு வைக்கப்பட்டு, 'டைடானியம்' தகடுகள் கொண்டு சரியாகப் பொருத்தப்படுகின்றன. இந்த அறுவை சிகிச்சையும் முதுகு எலும்பில் செய்யப்படும் 'மைக்ரோ சர்ஜரி' முறையில் துல்லியமாக, சீராக, சிரமமில்லாமல் செய்யப்படுகிறது. நோயாளி வெகு சீக்கிரமாகவே யதார்த்த வாழ்க்கைக்குத் திரும்ப முடிகிறது.

இன்னும் எலும்பு சம்பந்தமாக நிறைய நோய்கள் உள்ளன. பிறவியிலேயே சப்பைக்கால், போலியோ போன்ற குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றன. வளரும் போது கைபோஸிஸ், ஸ்கோலியோஸிஸ், எலும்பு முறிவு, கைகால் சிதைவு, எலும்புகளில் ட்யூமர் போன்றவை ஏற்படலாம். வயதாகும் போது ஆர்தரைடிஸ், மூட்டுகளின் செயல் இழப்பு என பல பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். எந்த வகை எலும்பு தொடர்பான

சிகிச்சைக்குப் பின்...



நோயினையும் உடனுக்குடன் கவனித்துக் கொண்டால்  
 குறைகள் நீங்க மருத்துவமனையோ, அறுவை சிகிச்சையோ  
 மேற்கொள்ளலாம்.

மேல்நாட்டினரே வியந்து போகும் அளவிற்கு  
 ஆராய்ச்சிகளும், மருத்துவமனைகளும் அதில்  
 அளிக்கப்படும் மருத்துவமும் நம் நாட்டில் வளர்ந்து  
 விட்டன. எனவே வலியின்றி, மனதில்  
 தாழ்வுமனப்பான்மையின்றி, தன்னம்பிக்கையுடன்  
 செயல்படுவது நமது கைகளில்தான் இருக்கிறது. அதற்கு  
 மருத்துவ உலகின் முன்னேற்றத்தைத் துணையாகக்  
 கொள்ளலாம்.

பேட்டி : ராஜ்யசூத் சந்திரசேகர்

66 கைபோஸிஸ்

நோய்

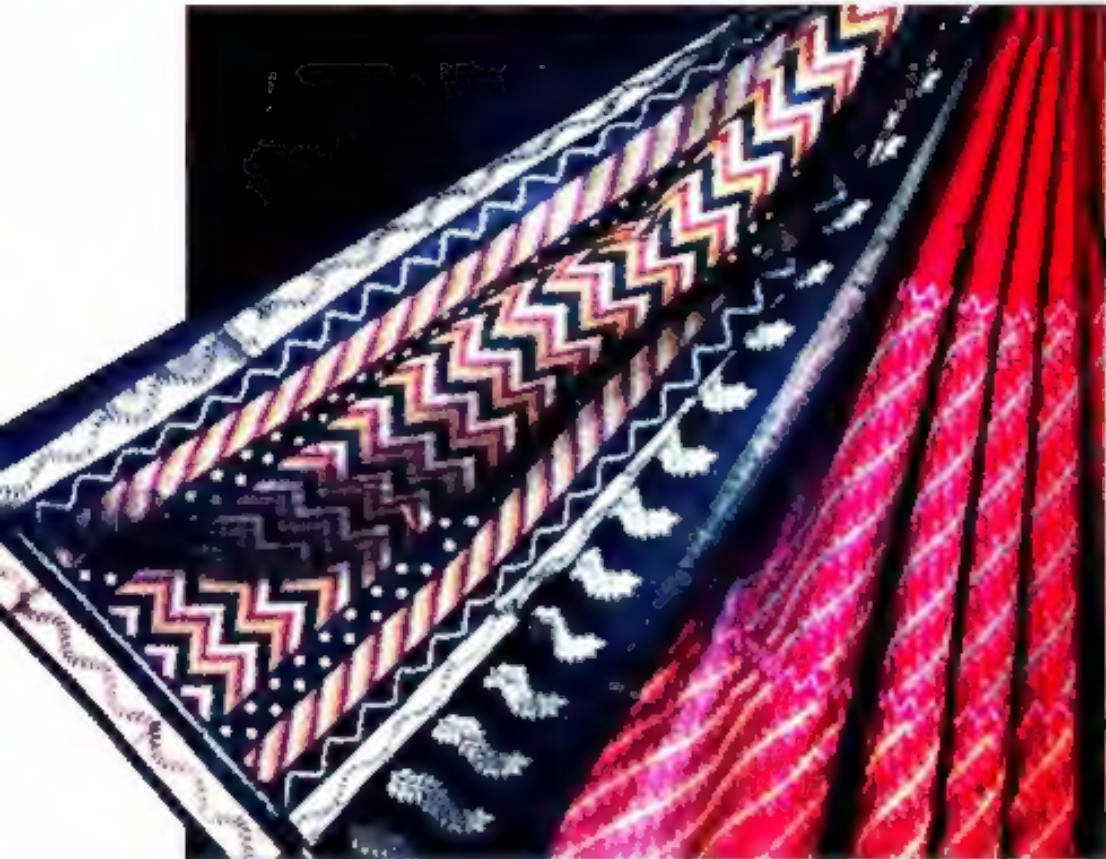
ஏற்பட்டோருக்கு  
 முதுகில் கூனல்  
 ஏற்படும். இந்த  
 நோய் ஏற்பட  
 மிக முக்கியமான  
 காரணம் சிறு  
 வயதில்  
 முதுகெலும்பில்  
 ஏற்படக்கூடிய  
 'டிபி' என்னும்  
 காசநோய்! 99





புத்தம் புதிய

இக்கத் வகைகள்



• Saris • Dress Materials • Readymades • Co-ordinate Dupattas

Store timings: Mon - Sat 10.00 am - 8.00 pm

#72, Cathedral Road, Chennai 600 086.  
Ph: 044 - 2811 7652 / 1695  
www.exind.com e-mail: exind@vsnl.com

Kalpavriksha

காலத்தை வென்ற ரசனை...



புனைபெயர் காலத்தால் உயர்ந்த துணைகள் போன்ற  
 பரிசுதான் அமைந்திருக்கிறது. ஆகவேதான் போல் எங்கள்  
 அமைப்பின் சிறப்பு பெற்றிருக்கவேண்டும். கட்டிப்பெறு  
 உதவி, ஆய்வுகள்மூலம் 115 ஆண்டுகள் காலத்துடன்  
 'சுவரணா ஸ்டோர்ஸ்' காலத்தால் உயர்ந்த துணைகள்  
 போன்றவைகள் அமைந்திருக்கின்றன.  
 115 ஆண்டுகள் காலத்துடன்

115, உஸ்மான் ரோடு

**சுவரணா ஸ்டோர்ஸ்**

சுவரணா ஸ்டோர்ஸ், காலத்துடன்

\* காலத்துடன் \* காலத்துடன் \* காலத்துடன் \* காலத்துடன்  
 \* காலத்துடன் \* காலத்துடன் \* காலத்துடன் \* காலத்துடன்  
 \* காலத்துடன் \* காலத்துடன் \* காலத்துடன் \* காலத்துடன்

**சுவரணா ஸ்டோர்ஸ்**

ஒரு காலத்துடன் 40% காலத்துடன்  
 காலத்துடன் காலத்துடன்